

Übersicht Online-Workshop · feel-ok.ch: Einsatz mit Jugendlichen

Juni 2022

Kontakt

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

feel-ok.ch

Dr. Phil., MPH Oliver Padlina

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

padlina@radix.ch

opadlina@gmail.com

Download

Die Dateien des Online-Workshops herunterladen:



PDF: feel-ok.ch/einsatz-2



PPTX: feel-ok.ch/einsatz-1

Diese Übersicht herunterladen:



feel-ok.ch/einsatz-3

Themen und Links

Das Dokument fasst als Übersicht die Inhalte des Onlineworkshops zusammen und es enthält alle Links, die im Rahmen vom Workshop auf youtube.com/watch?v=ZUZORF9_UAk gezeigt werden.

Tipp: Falls Sie sich ein Thema merken möchten, schreiben Sie in der grünen Spalte ein X.

P	Folien	X	<- Ja, das möchte ich mich merken
A	3-8		<p>Nutzen Sie feel-ok.ch nicht</p> <p>▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=56</p> <p>Wenn Sie noch nicht wissen, welche Themen Sie vertiefen oder welche Kompetenzen Sie mit den Schülern*innen trainieren möchten, um ihre Gesundheit zu fördern. Falls Sie dabei fachliche Begleitung brauchen, finden Sie hilfreiche Adressen auf folgende Seiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • INFO QUEST » feel-ok.ch/infoquest (dann auf die Schaltfläche «Alle Hilfsangebote einblenden» klicken). • Bereich Lehrpersonen der kantonalen Version, rechte Spalte • Nationale Schulprogramme: feel-ok.ch/programme <p>Auch das Umfragetool SPRINT auf feel-ok.ch/sprint kann für eine erste Analyse der Situation und Bedürfnisse Jugendlicher hilfreich sein (siehe Position 7)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Sobald Sie wissen, (in etwa) welche Themen Sie vertiefen oder welche Kompetenzen Sie mit den Jugendlichen trainieren möchten, ist feel-ok.ch eine interessante Quelle für pfannenfertige Unterrichtseinheiten, Methoden und Einsatzideen zu zahlreichen Gesundheitsthemen.</p> </div>

P	Folien	X	<- Ja, das möchte ich mich merken
B	9-14		<p>Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von feel-ok.ch. Warum? ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=406</p> <p>Jugendliche sind eine sehr heterogene Zielgruppe: Diszipliniert bis wild, differenziert bis oberflächlich, motiviert bis gelangweilt, kooperationsfreudig bis passiv usw.</p> <p>Damit breite Segmente der jungen Bevölkerung trotz grosser Heterogenität für gesundheitsfördernde Inhalte sensibilisiert werden können, bietet feel-ok.ch vielfältige Arbeitsinstrumente an. Diese Arbeitsinstrumente sind wie die Speisekarte eines Restaurants: Die Erwartung ist nicht, dass jede Idee umgesetzt wird, sondern dass Sie die Möglichkeit haben, eine Auswahl zu treffen: Damit Sie das Instrument einsetzen können, das für Sie und Ihre Jugendliche geeignet ist.</p>
1	15-17		<p>Sitemap feel-ok.ch Alles auf einen Blick ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=624</p> <p>Diese Seite enthält alle Ressourcen von feel-ok.ch, damit Sie rasch jene finden, die Sie suchen. <i>Tipp: Mit der Tastenkombination CTRL F (Apple: Befehlstaste F) öffnet sich das Suchfenster des Browsers, mit dem Sie das Gesamtangebot von feel-ok.ch mit Suchbegriffen durchsuchen können. Versuchen Sie z.B. mit den Suchbegriffen: «Stress», «Selbstwahrnehmung», «Medien», «Beruf», «Arbeitsblätter», «Video», «Spiel», «Flyer», «Jahresbericht».</i></p> <p>feel-ok.ch/alles</p>
2	18-20		<p>Themen A-Z ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=804</p> <p>Die Seite beschreibt alle <i>thematischen</i> Ziele von feel-ok.ch. Die Themen sind den Kategorien Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung zugeordnet. Von dieser Seite hat man direkten Zugang zu den Inhalten für Jugendliche, zu den didaktischen Instrumenten, Hilfsangeboten und - wo vorhanden - zu den Inhalten für Eltern.</p> <p>Links:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Themen A-Z (Ansicht für Multiplikatoren*innen): feel-ok.ch/themen • Themen A-Z (Ansicht für Jugendliche): feel-ok.ch/ziele
3	21-25		<p>Lektionen (Arbeitsblätter) ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=968</p> <p>Um die Gesundheitsinhalte auf feel-ok.ch mit Jugendlichen zu vertiefen, stehen Ihnen pfannenfertige Arbeitsinstrumente und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung. Die Arbeitsblätter enthalten Wissensfragen, Anregungen für Gruppendiskussionen oder andere Aufgaben. Das Arbeitsblatt zum gewünschten Thema können Sie herunterladen, drucken und der Klasse verteilen. Die Wordversion der Arbeitsblätter können Sie Ihren Bedürfnissen anpassen.</p> <p>In dieser Rubrik finden Sie auch interaktive Tools und methodische Anregungen, um Gesundheitsthemen mit jungen Menschen auf vielfältige Weise zu behandeln sowie dazu passende Ressourcen externer Organisationen.</p> <p>feel-ok.ch/arbeitsblaetter</p>

P	Folien	X	<- Ja, das möchte ich mich merken
4	26-27		<p>Lehrplan 21  Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=1433</p> <p>Die didaktischen Unterlagen und Arbeitsinstrumente von feel-ok.ch wurden den Kompetenzzielen des Lehrplans 21 zugewiesen. Wenn Sie beauftragt werden, ein bestimmtes Kompetenzziel des Lehrplans 21 umzusetzen, erfahren Sie so, ob Ihnen feel-ok.ch dabei behilflich sein kann.</p> <p>feel-ok.ch/lehrplan21</p>
5	28-29		<p>Abenteuerinsel (AI)  Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=1496</p> <p>Abenteuerinsel (AI) ist die Methode von feel-ok.ch zur Förderung der Gesundheitskompetenz durch die Stärkung der personalen, sozialen und methodischen Lebenskompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 thematische Einheiten, die Gesundheitsthemen vertiefen, können eingesetzt werden, um die <i>methodische Kompetenz</i> zu stärken. • Für die Stärkung der <i>personalen und sozialen Lebenskompetenzen</i> (z.B. Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung, Entscheidungen treffen, Achtsamkeit usw.) eignen sich 18 Tätigkeiten, die in AI Überraschungsaufgaben genannt werden. <p>Links:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startseite Abenteuerinsel: feel-ok.ch/ai • Anleitung für die Schule: feel-ok.ch/ai-schule • Videoanleitung: feel-ok.ch/onlineschulung-ai <p><i>Tipp: Wenn Sie auf die Schaltfläche „Inhaltsverzeichnis“ klicken, können Sie zur gewünschten Stelle im Video springen</i></p>
6	30-31		<p>Methoden (Beispiel Offline Leiterspiel)  Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=1635</p> <p>Methoden sind Ideen, um Gesundheitsinhalte mit Jugendlichen auf lustige, spielerische oder kreative Weise zu behandeln. Abenteuerinsel ist eine besonders umfangreiche Methode. Als Ergänzung dazu enthält feel-ok.ch weitere Anregungen, um Gesundheitsthemen mit Jugendlichen zu vertiefen, z.B. zur Förderung der psychischen Gesundheit, zur Tabakprävention oder zum Schutz gegen die UV-Strahlung der Sonne. Der Einsatz von Methoden ist besonders empfehlenswert bei Themen, die Jugendliche wenig interessieren oder bei lebendigen Klassen.</p> <p>Links:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übersichtsseite aller Methoden: feel-ok.ch/methoden • Beispiel „Offline Leiterspiel“: feel-ok.ch/+leiterspiel

P	Folien	X	<- Ja, das möchte ich mich merken
7	32-33		<p>SPRINT - Das Umfragetool ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=1886</p> <p>SPRINT ist das Tool von feel-ok.ch, mit dem Sie eine Umfrage mit jungen Menschen realisieren können, die solide Erkenntnisse liefert. Der Aufwand für die Umfrage ist gering, weil SPRINT einen Katalog mit Fragen zur Verfügung stellt, die Sie auswählen und bei Bedarf anpassen können. Sie können auch eigene Fragen generieren, allerdings nimmt dann der Aufwand für die Vorbereitung der Befragung erheblich zu.</p> <p>Für die Generierung einer Umfrage benötigen Sie einen Laptop oder Computer. Die Jugendlichen, die an der Umfrage teilnehmen, können auch ein Smartphone verwenden. Nach der Datenerhebung stehen Ihnen alle Ergebnisse online und als PDF-Datei zur Verfügung.</p> <p>Eine SPRINT-Umfrage ermöglicht Ihnen herauszufinden, was die Jugendlichen in Ihrem beruflichen Umfeld beschäftigt, dies als Grundlage für die Wahl evidenzbasierter Massnahmen. Sie können SPRINT auch einsetzen, um eine spannende Diskussion mit Jugendlichen einzuleiten, nachdem die Umfrage mit ihnen stattgefunden hat.</p> <p>feel-ok.ch/sprint <i>Mit der E-Mail-Adresse feel-ok@radix.ch und mit dem Passwort test, können Sie SPRINT testen, ohne ein Konto zu eröffnen. Wenn Sie sich dann später entscheiden, ein Konto zu eröffnen, ist die Nutzung von SPRINT kostenlos.</i></p>
8	34-35		<p>Kreativität und Recherchen ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=2291</p> <p>Jugendliche können feel-ok.ch als Informationsquelle für Recherchearbeiten und kreative Ideen nutzen. Unter anderem für Plakate, Postcards, Songs, Videoprojekte, Zeichnungen, Spiele (z.B. Quiz), journalistische Beiträge, um mit der Formatvorlage von Word zu üben...</p>
9	36-37		<p>Check out - Jugendwissen ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=2369</p> <p>Jugendliche haben Fragen gestellt, die von anderen jungen Menschen beantwortet wurden. Diese Fragen und Antworten ergänzen das Fachwissen in den Artikeln, wie dies z.B. auf der Seite feel-ok.ch/passivrauchen sichtbar ist (siehe Sprachblasen). Alle Fragen und Antworten Jugendlicher erscheinen auch im Check-out.</p> <p>So können Sie vorgehen: Sie wählen im Check Out eine Frage aus, z.B. zum Thema Selbstvertrauen. Eine Frage dazu könnte sein: „Was bedeutet es, cool zu sein? (Aco, 16)“ Jugendliche besprechen in kleinen Gruppen die Frage und überlegen sich mögliche Antworten. Nach der Diskussion lesen die Jugendlichen die Antworten anderer jungen Menschen zu dieser Frage auf feel-ok.ch/checkout</p> <p>Nun kann die Diskussion fortgesetzt werden. Wer will, schreibt die eigene Antwort auf feel-ok.ch, damit sie im Check out erscheint, falls sie bewilligt wird.</p>

P	Folien	X	<- Ja, das möchte ich mich merken
10	38-39		<p>Landingpage für Jugendliche: Cool ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=2526</p> <p>Falls Sie Jugendlichen empfehlen möchten, feel-ok.ch zu besuchen, ohne dabei didaktische Instrumente einzusetzen, bitten wir Sie, die jungen Menschen auf feel-ok.ch/cool zu verweisen (und nicht auf die Startseite von feel-ok.ch).</p> <p>Die Seite «Cool» enthält alle Online-Tools wie Spiele, Quiz und Test sowie alle thematischen Artikel, die oft aufgerufen werden und junge Menschen selbstständig konsultieren können. Die Chance ist dadurch grösser, dass die Jugendlichen Inhalte finden, an denen sie Interesse haben. Das Interesse erhöht die Motivation, sich mit dem gewählten Thema auseinanderzusetzen.</p> <p>feel-ok.ch/cool</p>
11	40-41		<p>Empfehlungen für betroffene Jugendliche ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=2675</p> <p>Wenn Sie eine junge Person kennen, die von einem Thema auf feel-ok.ch profitieren könnte, schlagen wir vor, die dazu passende Seite zu empfehlen. So kann sich diese junge Person selbstständig mit dem relevanten Thema auseinandersetzen und erfährt, welche Anlaufstellen bei Bedarf Hilfe bieten. Um eine spezifische Seite zu empfehlen bzw. zu teilen, können Sie die Share-Funktion mit kurzer Webadresse und QR-Code nutzen, die Sie oben rechts am Bildschirm sehen.</p>
C	42-44		<p>Informiert bleiben und Onlineschulung ▶ Siehe: youtu.be/ZUZORF9_UAk?t=2807</p> <p>Wenn Sie über feel-ok.ch-Neuheiten informiert werden möchten, können Sie sich für unser Newsletter eintragen: feel-ok.ch/+rundbrief</p> <p>Wenn Sie 2-4-mal pro Jahr per Mail ein Link zu einem Video bekommen möchten, das erklärt, wie feel-ok.ch mit Jugendlichen eingesetzt werden kann, können sich für unsere Onlineschulung eintragen: feel-ok.ch/kontaktperson</p>