

## Inhaltsverzeichnis:

### Lektionen zu Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan 21

(\* Lebenskompetenzen)

- [Alle](#)
- [Zyklus 1](#)
- [Zyklus 2](#)
- [Zyklus 3](#)

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Alle						Unterrichtshilfen aus der Mediothek (Gratis-Ausleihe) <a href="#">Überblick Einzellektionen</a>
Beziehungsfähigkeit*	Beziehung	Entwicklung der Beziehungs-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit sowie des Umgangs mit gesellschaftlicher Vielfalt;	alle	Natur, Mensch, Gesellschaft	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Mit Fingerspitzengefühl</a> » (Zyklus 2 und 3) L « <a href="#">SOS – Wer hilft mir</a> » (Zyklus 2) L « <a href="#">So ein Dilemma!</a> » (Zyklus 2) L « <a href="#">Gefühle-Quartett</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Finde jemanden...</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Freundschaftsgeschichten</a> » (Zyklus 2 und 3)
Klassenklima	Klassenklima	Positives Schul- und Klassenklima	alle	Grundlagen	Didaktische Qualitätsmerkmale	L « <a href="#">Ich bin da und ich wünsche mir...</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Kreiseintreten zum Namen</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Unser Klassenklima</a> » (Zyklus 2) L « <a href="#">Eine Hand voll Regeln</a> » (Zyklus 2) L « <a href="#">Wie ich die Klasse sehe</a> » (Zyklus 2) L « <a href="#">Der Klassengipfel - Gemeinsame Regeln festlegen</a> » L « <a href="#">Schreib vier Dinge auf...</a> » (Zyklus 2, 3) L « <a href="#">Ich - Du - Wir</a> » (Zyklus 2, 3) L « <a href="#">Meine Klasse und ich</a> » (Zyklus 1, 2)
Konflikte	Konflikt	... können Formen und Verfahren konstruktiver Konfliktbearbeitung anwenden.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Konflikte lösen</a> » (Zyklus 3) L « <a href="#">Streitgeschichten</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Konstruktive Konfliktbearbeitung</a> » (Zyklus 1 + 2) a) Material <a href="#">Modul I</a> und Bilderbuch I « <i>Du hast angefangen</i> » von David McKee b) Material <a href="#">Modul II</a> und Bilderbuch II « <i>Wahre Freunde</i> » von Manuela Olten c) Material <a href="#">Modul III</a> und Bilderbuch III « <i>Blöde Ziege Dumme Gans</i> » von Isabel Abedi
Konflikte	Konflikt	... können Konfliktsituationen, die sich nicht lösen lassen, aushalten und nach neuen Konfliktlösungsmöglichkeiten suchen; wenn nötig holen sie bei Drittpersonen Unterstützung.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Helfer sein und Hilfe finden</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Wozu ist Schulsozialarbeit da?</a> » (Zyklus 1)
Konflikte	Konflikt	... können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	
Konflikte	Konfliktfähigkeit	Entwicklung der Beziehungs-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit sowie des Umgangs mit gesellschaftlicher Vielfalt;	alle	Natur, Mensch, Gesellschaft	Überfachliche Kompetenzen	
Selbstvertrauen	Selbstvertrauen	... entwickeln Selbstvertrauen und sind mutig;	alle	Grundlagen		L « <a href="#">Hilfe - Wie kann ich selbstbewusster auftreten?</a> » (Zyklus 2, 3)
Selbstvertrauen	Stärken	... können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	
Selbstvertrauen	Stärken	... können Stärken und Schwächen ihres Lern- und Sozialverhaltens einschätzen.	alle	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Ich und mein Name sind einzigartig</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Stärken und Schwächen rückmelden</a> » (Zyklus 3)

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Selbstvertrauen	Vertrauen	...entwickeln Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und können diese einschätzen.	alle	Grundlagen		L « <a href="#">Starke Kinder ABC</a> » (Zyklus 1)
Sucht	Sucht	Die Schülerinnen und Schüler lernen zunehmend, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu übernehmen. Dafür erwerben sie Wissen über den menschlichen Körper, dessen Funktionsweise und über verschiedenste <i>Faktoren, die Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen</i> . Dazu gehören Bereiche wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, soziale Netze, Sexualität, Partnerschaft, Sucht und Gewalt. Die Schülerinnen und Schüler befassen sich mit Krankheit, gesundheitlichen Risiken und Unfällen und erkennen vielfältige Einflüsse auf die Gesundheit. Sie diskutieren und erproben <i>Handlungsmöglichkeiten und Gewohnheiten, die Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und fördern</i> .	alle	Grundlagen - Bildung für nachhaltige Entwicklung		L « <a href="#">Geniessen ist eine Kunst</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Zuviel des Guten</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Mein Risikoverhalten</a> » (Zyklus 3) L « <a href="#">Spielen ohne Sucht</a> » (Zyklus 3) L « <a href="#">Sucht erkennen</a> » (Zyklus 3) L « <a href="#">OK? Oder nicht ok?</a> » (Zyklus 3) L « <a href="#">Eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten entdecken</a> » (Zyklus 3)
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... drücken mit ihrem Körper Gefühle und Empfindungen aus; ... erschliessen sich über Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen und Imaginationen die innere Welt;	alle	Grundlagen	Entwicklungsorientierte Zugänge	L « <a href="#">Activity – Pantomime der Gefühle und Empfindungen</a> » (Zyklus 2) L « <a href="#">Emotionen - Kreationen</a> » (Zyklus 3)
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.	alle	Grundlagen	Personale Kompetenzen	L « <a href="#">Bilderspiel für den Umgang mit Angst</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Wut wahrnehmen im Körper</a> » (Zyklus 1, 2) L « <a href="#">Wie fühlt sich Stress spontan an?</a> » (Zyklus 3) L « <a href="#">Gefühlen auf die Spur kommen</a> » (Zyklus 2 und 3) L « <a href="#">Auf dem Marktplatz der Gefühle</a> » (Zyklus 2 und 3) L « <a href="#">Wort-Bilder für Gefühle</a> » (Zyklus 2)
<b>Zyklus 1</b>						Unterrichtshilfen aus der Mediothek (Gratis-Ausleihe) <a href="#">Überblick Einzellektionen</a>
Beziehungsfähigkeit*	Beziehung	... können Gespräche als Basis für Beziehungen erfahren.	1	Deutsch	D.3.D.1	
Digitale Medien	Medien	... können beschreiben, was ihnen an gern genutzten Medien gefällt (z.B. Buch, Fernsehen, Film, Hörbuch, Spielgeschichte).	1	Deutsch	D.6.A.2	L « <a href="#">Wir machen klasse Sachen</a> »
Digitale Medien	Medien	... können spielerisch und kreativ mit Medien experimentieren.	1	Medien und Informatik	MI.1.3	L « <a href="#">Werbung machen</a> »
Digitale Medien	Medien	... können einfache Bild-, Text-, Tondokumente gestalten und präsentieren.	1	Medien und Informatik	MI.1.3	L « <a href="#">Rätselhafte Bilder - selbstgemacht</a> » L « <a href="#">Nun wird es gruselig...</a> »
Digitale Medien	Mediennutzung	... können sich über Erfahrungen in ihrer unmittelbaren Umwelt, über Medienerfahrungen sowie Erfahrungen in virtuellen Lebensräumen austauschen und über ihre Mediennutzung sprechen (z.B. Naturerlebnis, Spielplatz, Film, Fernsehen, Bilderbuch, Hörspiel, Lernprogramm).	1	Medien und Informatik	MI.1.1	L « <a href="#">Mal nachgefragt: Thema Computerspiele</a> » L « <a href="#">Wir richten uns ein Kinderzimmer ein</a> » L « <a href="#">Recht am eigenen Bild</a> »
Digitale Medien	Mediennutzung	... können benennen, welche unmittelbaren Emotionen die Mediennutzung auslösen kann (z.B. Freude, Wut, Trauer)	1	Medien und Informatik	MI.1.2	

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Digitale Medien	Werbung	... können Werbung erkennen und über die Zielsetzung der Werbefortschaft sprechen.	1	Medien und Informatik	MI.1.2	L « <a href="#">Werbung machen</a> »
Digitale Medien	Medien	... können mittels Medien bestehende Kontakte pflegen und sich austauschen (z.B. Telefon, Brief).	1	Medien und Informatik	MI.1.4	L « <a href="#">Weltweit online plaudern</a> »
Empathie*	soziale Kompetenzen	... können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.	1	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Mitschüler aus fremden Ländern</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Wer bist du? Wer bin ich?</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Tomatenrot oder Mobben macht traurig</a> » (Zyklus 1) L « <a href="#">Gefühle-Quartett</a> » (Zyklus 1)
Essstörungen	Ernährung	... können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.3	L « <a href="#">Gesund/ungesund ist, wenn man...</a> »
Gewalt	Gewalt	... können in Konflikten angeleitet eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten formulieren und jene von anderen wahrnehmen.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 10.1	L « <a href="#">Gewalt stoppen</a> »
Kommunikation*	Beziehung	... können Gespräche als Basis für Beziehungen erfahren.	1	Deutsch	D.3.D.1	
Konflikte	Konflikt	... können in Konflikten angeleitet eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten formulieren und jene von anderen wahrnehmen	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	
Konflikte	Konflikt	... können Vorschläge für eine faire Konfliktlösung äussern und sich an Abmachungen halten	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	L « <a href="#">Streitgeschichten</a> »
Problemlösefähigkeit*	Problem	... können sich vor Gefahren schützen und kennen entsprechende Schutzmassnahmen (z.B. im Strassenverkehr, bei Gewalt in der Schule, bei handwerklichen Arbeiten).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	
Problemlösefähigkeit*	Problem	... können unangenehme und ungewollte Handlungen an ihrem Körper benennen und sich dagegen abgrenzen (z.B. Nein-Sagen, Hilfe holen).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	L « <a href="#">Wozu ist Schulsozialarbeit da?</a> »
Problemlösefähigkeit*	Problem	... können neue Herausforderungen erkennen und kreative Lösungen entwerfen.	1	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Blumengiessen – Minibiber</a> »
Selbstwahrnehmung*	Geschlechterrolle	... können vielfältige Geschlechterrollen beschreiben (z.B. in Beruf, Familie, Sport) und wissen, dass Mädchen/Frauen und Jungen/Männer dieselben Rechte haben.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.6	
Selbstwahrnehmung*	Selbstwahrnehmung	... können sich als Person mit vielfältigen Merkmalen beschreiben (z.B. äussere Merkmale, Familie, Freunde, Hobby) und sich von anderen unterscheiden.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.1	L « <a href="#">Mein schönster Baum</a> »
Sexuelle Gesundheit	Körper, Mädchen und Jungen	... können Unterschiede im Körperbau von Mädchen und Knaben mit angemessenen Begriffen benennen.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.5	M «Wir werden erwachsen», Band 1 M «Mein Körper gehört mir» O « <a href="#">Mein Körper gehört mir</a> » S.9: «Körperteile benennen/Anziehkids»

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Sexuelle Gesundheit	Geschlecht und Rollen	... können anhand von Beispielen Rollenverhalten beschreiben und vergleichen (z.B. Wer hat welche Aufgaben und Befugnisse? Wer trägt welche Kleidung? Wer pflegt welche Hobbys?)	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.6	M «ICH DU WIR – Gender»
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.	1	Bewegung und Sport	BS.3.B.1	
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können die Wirkung von Kunstwerken und Bildern beschreiben (z.B. Gefühle, Erinnerungen, Fantasien).	1	Bildnerisches Gestalten	BF.3.B.1	
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können ihre Gefühle und Gedanken sowie Erlebnisse und Erfahrungen verbal oder nonverbal mit Unterstützung zum Ausdruck bringen.	1	Deutsch	D.3.B1	L « <a href="#">Meine Gefühle - deine Gefühle</a> »
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können durch Musik ausgelöste Stimmungen wahrnehmen und dabei entstehende Gefühle zulassen und sichtbar machen (z.B. fröhlich, ausgelassen, wütend, melancholisch).	1	Musik	MU.2.C.1	
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können anhand von Beispielen (z.B. in Geschichten) Gefühle und Interessen beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen.	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.1	L « <a href="#">Bilderspiel für den Umgang mit Angst</a> » L « <a href="#">Ich und meine Gefühle</a> »
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).	1	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	L « <a href="#">Gefühle Quartett</a> »
<b>Zyklus 2</b>						Unterrichtshilfen aus der Mediothek (Gratis-Ausleihe) <a href="#">Überblick Einzellektionen</a>
Beziehungsfähigkeit*	Beziehung	... können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing).	2	Medien und Informatik	MI.1.1	
Beziehungsfähigkeit	Beziehung	... können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. bei Streit, Mobbing).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 10.1	L « <a href="#">Verflixte Quadrate</a> » L « <a href="#">Hotel Klasse</a> »
Cybermobbing	Cybermobbing	... können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing).	2	Medien und Informatik	MI.1.1	
Digitale Medien	Medien	... können mithilfe von vorgegebenen Medien Informationen zu einem bestimmten Thema beschaffen (z.B. Buch, Zeitschrift, Lernspiel, Spielgeschichte, Website), damit sie die Inhalte für einen entsprechenden Sachtext erarbeiten können.	2	Deutsch	D.4.C.1	L « <a href="#">Suchen und Finden im Internet</a> »
Digitale Medien	Mediennutzung	... können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.	2	Medien und Informatik	MI.1.1	L « <a href="#">Konsumreflexion</a> »
Digitale Medien	Regeln	... können in ihren Medienbeiträgen die Sicherheitsregeln im Umgang mit persönlichen Daten einbeziehen (z.B. Angaben zur Person, Passwort, Nickname).	2	Medien und Informatik	MI.1.3	L « <a href="#">Was das Web über uns verrät</a> » L « <a href="#">Achtung! Gefahren</a> » L « <a href="#">Ja/Nein im Internet</a> »
Digitale Medien	Regeln	... können Medien für gemeinsames Arbeiten und für Meinungsaustausch einsetzen und dabei die Sicherheitsregeln befolgen.	2	Medien und Informatik	MI.1.4	L « <a href="#">Informationen aus dem Internet «Der Englische Setter</a> »

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Digitale Medien	Regeln	... können mittels Medien kommunizieren und dabei die Sicherheits- und Verhaltensregeln befolgen.	2	Medien und Informatik	MI.1.4	L <a href="#">«Soziale Netzwerke Treffpunkt im Internet»</a>
Empathie*	Gefühl	... können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	L <a href="#">«Ich fühle mich in andere ein»</a> L <a href="#">«Gemeinsam anders sein»</a> L <a href="#">«Karpfen und Seeadler»</a>
Entscheidungsfähigkeit*	Entscheidungsfähigkeit	Der Unterricht baut auf den persönlichen Ressourcen der Jugendlichen auf, stärkt sie im Umgang mit Frustrationen und unterstützt ihre Entscheidungsfähigkeit.	2	Berufliche Orientierung	Strukturelle und inhaltliche Hinweise	L <a href="#">«Supermarkt der Möglichkeiten»</a> (Zyklus 2 und 3) L <a href="#">«Entscheidungen treffen»</a> (Zyklus 2)
Essstörungen	Ernährung	... können in konkreten Situationen (z.B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen. ... kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2	L <a href="#">«Die Geschichte des Body-Mass-Index (BMI)»</a>
Essstörungen	Ernährung	... können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.3	L <a href="#">«Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten»</a>
Essstörungen	Ernährung	... kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2	L <a href="#">«Funktion des Essens»</a>
Essstörungen	Ernährung	... können in konkreten Situationen (z.B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen. ... kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2	L <a href="#">«Body Talk Fragekarten»</a>
Essstörungen	Ernährung	... können in konkreten Situationen (z.B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2	L <a href="#">«Body Talk Kuchenschnitze»</a>
Essstörungen	Ernährung	... kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2	
Essstörungen	Ernährung	... kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.2	
Gewalt	Gewalt	... können sexuelle Übergriffe (z.B. sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen, wissen wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen können.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Kommunikation*	Kommunikation	... können eine angenehme und wertschätzende Gesprächsatmosphäre als Bereicherung erfahren und dies in eigenen Worten ausdrücken.	2	Deutsch	D.3.D.1.	L « <a href="#">Die freundlichen 10 Minuten</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... können in Konsens- und Konfliktgesprächen ihre eigene Meinung in Mundart und Standardsprache zum Ausdruck bringen und von sich aus mit einem Argument stützen.	2	Deutsch	D.3.C.1.	
Kommunikation*	Kommunikation	... können verschiedenen, längeren Gesprächen folgen und dabei ihre aktive Beteiligung nonverbal, paraverbal und verbal zeigen (aktives Zuhören).	2	Deutsch	D.1.C.1.	L « <a href="#">Aktiv zuhören</a> » L « <a href="#">Zuhören und Fragen stellen</a> » L « <a href="#">Gewaltfreie Kommunikation</a> » M « <a href="#">Gewaltfreie Kommunikation</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... können vertraute Kommunikationssituationen, die Absichten der Sprechenden und die emotionale Wirkung von Gehörtem einschätzen.	2	Deutsch	D.1.C.1.	
Kommunikation*	Kommunikation	... kennen einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den eigenen und anderen Kulturen, insbesondere im englischsprachigen Raum (z.B. häufig beobachtete nonverbale Kommunikation oder Grussformeln, Rituale im Schulalltag, Kinderliteratur).	2	Englisch	FS1E.6.A.1	
Kommunikation*	Kommunikation	... kennen einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den eigenen und anderen Kulturen, insbesondere im französischsprachigen Raum (z.B. häufig beobachtete nonverbale Kommunikation oder Grussformeln, Rituale im Schulalltag, Kinderliteratur).	2	Französisch	FS2F.6.A.2	
Kommunikation*	Kommunikation	... können sprachliche Ausdrucksformen erkennen und ihre Bedeutung verstehen.	2	Grundlagen		L « <a href="#">Kutschenfahrt im Nebel</a> » L « <a href="#">Drillingssätze</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... können an einem Gespräch teilnehmen und die entsprechenden Gesprächsregeln meist einhalten (z.B. zuhören, ausreden lassen).	1 + 2	Deutsch	D.1.C.1.	L « <a href="#">Zuhören</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... können in vertrauten Kommunikationssituationen Stimmungen wahrnehmen (z.B. emotionale Verletzung, Betroffenheit, Wut, Ärger, Freude).	1 + 2	Deutsch	D.1.C.1.	L « <a href="#">1. 2. 3. 4: Das sag ich dir! – Miteinander reden</a> »
Konflikte	Konflikt	... können in Aushandlungs- oder Konfliktsituationen das Gesprächsverhalten der anderen einschätzen und angemessen reagieren.	1 + 2	Deutsch	D.1.C.1	
Konflikte	Konflikt	... können Freundschaft auch in Konfliktsituationen und bei gegenläufigen Interessen gestalten (z.B. sich versöhnen, verschiedene Interessen berücksichtigen).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.2	L « <a href="#">Vertragen – wie geht das?</a> » (Zyklus 1/2)
Konflikte	Konflikt	... lernen, Konflikte in der Gruppe fair zu lösen und können verschiedene Strategien anwenden (z.B. Schlichtung, Abstimmung, Konsens)	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	L « <a href="#">Unsere Probleme unsere Lösungen</a> » M « <a href="#">Peacemaker</a> » (Zyklus 1, 2, 3)
Kritisches Denken*	kritisches Denken	... können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.6	L « <a href="#">Rollenbilder «Ist da was dran?»</a> » L « <a href="#">Manipulation von Bildern</a> »

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Mobbing	Mobbing	... können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. bei Streit, Mobbing).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	L « <a href="#">Gemobbt</a> »
Problemlösefähigkeit*	Problem	... können durch Probieren Lösungswege für einfache Problemstellungen suchen und auf Korrektheit prüfen (z.B. einen Weg suchen, eine Spielstrategie entwickeln). Sie können verschiedene Lösungswege vergleichen.	2	Medien und Informatik	MI.2.2	L « <a href="#">Unsere Probleme - unsere Lösungen</a> »
Problemlösefähigkeit*	Problem	... können für die Gestaltung des Lebensraumes eigene Wünsche und Anliegen benennen, Ideen und Perspektiven entwickeln und dazu Stellung nehmen (z.B. auf dem Schulhausareal, in der Wohnumgebung, Vorhaben zur Sicherheit im Verkehr, zur Gestaltung von Freizeiträumen, Schutz von Naturräumen).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.8.3	
Selbstwahrnehmung*	Geschlechterrolle	... können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.6	
Selbstwahrnehmung*	Identität	... können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selber charakterisieren.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.1	L « <a href="#">Welche Stärken sieht man, welche nicht?</a> » L « <a href="#">Schätze dich selbst ein</a> »
Sexuelle Gesundheit	Sexuelle Übergriffe	... können sexuelle Übergriffe (z.B. sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen, wissen wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen können.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	M «Flirt, Anmache, Übergriff» O « <a href="#">Be yourself</a> » Plakate « <a href="#">Was sagt dein Gefühl? Meine Grenzen sind auch deine Grenzen</a> » können auch beim Bereich Sexualpädagogik abgeholt werden. O « <a href="#">Auf den Spuren starker Mädchen</a> », Cartoons für Mädchen O « <a href="#">Ey Mann, bei mir ist es genauso!</a> », Cartoons für Jungen M «Mein Körper gehört mir», 2. – 4. Klasse O « <a href="#">Mein Körper gehört mir</a> », 2. – 4. Klasse
Sexuelle Gesundheit	Liebe, Beziehung, Sexualität	... setzen sich mit dem Zusammenhang von Freundschaft, Liebe und Sexualität auseinander.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 10.2	L « <a href="#">Auseinandersetzung mit Bildern</a> » O « <a href="#">Hasi</a> », Kurzfilm zu den Themen Kennenlernen, Mädchen- und Jungenrollen, Mut und Verliebtheit.
Sexuelle Gesundheit	Liebe, Beziehung	... können Qualitäten von Freundschaft und Liebe beschreiben (z.B. Zuneigung, Vertrauen, Gleichberechtigung).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 10.2	L « <a href="#">Grenzen und Respekt Spiel</a> » L « <a href="#">Freundschaft und Liebe</a> » O « <a href="#">Hasi</a> », Kurzfilm zu den Themen Kennenlernen, Mädchen- und Jungenrollen, Mut und Verliebtheit. L « <a href="#">Ein Freund, eine Freundin ist jemand...</a> »
Sexuelle Gesundheit	Pubertät	... können über die zukünftige Entwicklung zu Frau und Mann sprechen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.5	M «Kaleidoskop», Kapitel «Mann werden – Frau werden» M «Lieben, Lernen, Lachen», Kapitel 5/6
Sexuelle Gesundheit	Pubertät, körperliche	... können Veränderungen des Körpers mit angemessenen Begriffen benennen. (Stimmbruch, Menstruation)	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.5	M «Kaleidoskop», Kapitel «Mann werden – Frau werden» M «Lieben, Lernen, Lachen», Kapitel 5 O « <a href="#">Feel ok: Was, wann, warum, bei jungen Frauen</a> »



## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
	Veränderungen					O « <a href="#">Feel ok: Was, wann, warum, bei jungen Männern</a> » O « <a href="#">Du bist kein Werwolf – Überleben in der Pubertät</a> »
Sexuelle Gesundheit	Geschlechtsorgane, Zeugung, Verhütung, Schwangerschaft, Geburt	... verstehen Informationen zu Geschlechtsorganen, Zeugung, Befruchtung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt. (Bau und Funktion der Geschlechtsorgane)	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.5	M «Kaleidoskop», Kapitel «Mann werden – Frau werden» M «Lieben, Lernen, Lachen», Kapitel 5/6 O « <a href="#">Du bist kein Werwolf – Überleben in der Pubertät</a> »
Sexuelle Gesundheit	Sexualität und Medien, (Pornografie)	... können unter Anleitung die Qualität von ausgewählten Informationsquellen zu Sexualität vergleichen und einschätzen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.5	O/M: <a href="#">Leporello</a> mit Beratungsstellen und Links zu Freundschaft, Liebe und Sexualität
Sexuelle Gesundheit	Sexualität	... erhalten die Möglichkeit Fragen und Unsicherheiten bezüglich Sexualität zu äussern.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.5	<a href="#">Sexualpädagogische Gruppengespräche</a> , ein Angebot der Berner Gesundheit
Sexuelle Gesundheit	Geschlecht, Rollen, Sexuelle Orientierung, Transidentität	... können Geschlechterrollen (z.B. Merkmale, Stereotypen, Verhalten) beschreiben und hinterfragen sowie Vorurteile und Klischees in Alltag und Medien erkennen.	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG 1.6	L « <a href="#">Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität</a> » M «ICH DU WIR – Gender» O « <a href="#">Mädchenseele</a> » Film und Arbeitsblätter O <a href="http://www.du-bist-du.ch">www.du-bist-du.ch</a>
Sexuelle Gesundheit	Digitale Medien, Pornografie	... können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.	2	Medien und Informatik	MI.1.1	O Broschüre « <a href="#">Voll pornös</a> »
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können sich in andere Menschen hinein versetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. bei Streit, Mobbing).	2	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.10.1	
<b>Zyklus 3</b>						Unterrichtshilfen aus der Mediothek (Gratis-Ausleihe): <a href="#">Überblick Einzellektionen</a>
Beziehungsfähigkeit*	Beziehung	... können Erfahrungen des Heranwachsens bzw. Erwachsenwerdens reflektieren (z.B. in Bezug auf Beziehungen, Abhängigkeit, Autonomie), indem sie auf Veränderungen und Entwicklungen achten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.1.1	
Beziehungsfähigkeit*	Beziehung	... reflektieren eigene Erwartungen und Ansprüche in ihrem Umfeld an Beziehungen, Freundschaften, Partnerschaft und Ehe.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3	L « <a href="#">About Men and Women</a> » L « <a href="#">Allein – in der Gruppe</a> »

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Beziehungsfähigkeit*	Beziehung	... können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Wer bin ich? Eine Hilfe zum Kennenlernen</a> »
Cybermobbing	Cybermobbing	... können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential).	3	Medien und Informatik	MI.1.2	L « <a href="#">Profile und Wirklichkeit</a> » L « <a href="#">Let's fight it together</a> » L « <a href="#">Cybermobbing: Alles was Recht ist</a> »
Digitale Medien	Medien	... können sich über Lernerfahrungen austauschen. können auch ausserschulische Lerngelegenheiten erkennen und nutzen (z.B. Internet, Begegnungen, Medien).	3	Englisch	FS1E.5.F.1	L « <a href="#">Der Künstler in dir!</a> »
Digitale Medien	Medien	... können Vorurteile, Stereotypen, Feindbilder und Befürchtungen auf ihre Ursachen hin analysieren (z.B. Medien, politische Interessen, eigene Erfahrungen).	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.5	
Digitale Medien	Medien	... erkennen, dass Medien und Medienbeiträge auf Individuen unterschiedlich wirken	3	Medien und Informatik	MI.1.2	L « <a href="#">Eh nicht so schlimm, oder?</a> » L « <a href="#">Profile und Wirklichkeit</a> » L « <a href="#">Posten, appen, liken</a> » L « <a href="#">Fake News erstellen und bewerten</a> »
Digitale Medien	Medien	... können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential)	3	Medien und Informatik	MI.1.1	L « <a href="#">Eh nicht so schlimm, oder?</a> » L « <a href="#">Smartphone</a> » L « <a href="#">Profile und Wirklichkeit</a> » L « <a href="#">Datenschutz und Privatsphäre</a> » M «Chat-Geflüster – Kurzfilm» (Zyklus 2 und 3)
Digitale Medien	Regeln	... können Regeln und Wertesysteme verschiedener Lebenswelten unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln (z.B. Netiquette, Werte in virtuellen Welten).	3	Medien und Informatik	MI.1.1	M «Metalog KultuRallye»
Digitale Medien	Werbung	... können die Absicht hinter Medienbeiträgen einschätzen (z.B. Werbung, Zeitschrift, Parteizeitung).	3	Medien und Informatik	MI.1.2	L « <a href="#">Rauchen: Die Marketing-Fachleute</a> » L « <a href="#">Posten, appen, liken</a> »
Entscheidungsfähigkeit*	Entscheidung	... können eigene Anliegen vertreten und Anliegen anderer zur Meinungsbildung und zu Entscheidungen in Gruppen einbeziehen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.6	L « <a href="#">Bis hierher... Rollenspiel für Mädchen</a> » L « <a href="#">Grenzen setzen: Ja-Nein-Spiel</a> » L « <a href="#">Ich...und die anderen</a> » L « <a href="#">Supermarkt der Möglichkeiten</a> »
Essstörungen	Ernährung	... können die Auswahl von Nahrung auf Ernährungsempfehlungen abstützen, dabei Interessenskonflikte und unterschiedliche Werthaltungen erkennen und diskutieren.	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	WAH 4.3	L « <a href="#">Fragen rund ums Essen</a> »
Essstörungen	Ernährung	... können Handlungsmöglichkeiten für gesundheitsförderndes Essen und Trinken erkennen sowie Anforderungen bei der Umsetzung diskutieren (z.B. täglicher Flüssigkeitsbedarf, Umgang mit zuckerhaltigen Getränken).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	WAH 4.2	L « <a href="#">Der Jo-Jo-Effekt</a> »
Gewalt	Aggression	... können mögliche Ursachen und Folgen von Aggression im alltäglichen Erleben erläutern und reflektieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.6	

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Gewalt	Gewalt	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Hilfe in Anspruch nehmen</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z.B. Improvisationstanz).	3	Bewegung und Sport	BS.3.C.1	
Kommunikation*	Kommunikation	... können in Konfliktsituationen die eigenen und die Emotionen der anderen wahrnehmen und im Gespräch thematisieren.	3	Deutsch	D.1.C.1.	L « <a href="#">Gewaltfreie Kommunikation</a> »
Kommunikation*	Rückmeldung	... können Anerkennung aussprechen und Rückmeldungen wertschätzend anbringen	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	KommMedien beit.5.4	L « <a href="#">Welche Stärken sieht man, welche nicht?</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... kennen Diskussionsformen und Kommunikationsregeln (z.B. auf andere eingehen, Feedback, Nonverbales) und können diese anwenden.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.5 ERG.5.6	L « <a href="#">Ich-Aussagen, Du-Aussagen, Man-Aussagen</a> » L « <a href="#">Nonverbale Kommunikation</a> » L « <a href="#">Zuhören und Fragen stellen</a> »
Kommunikation*	Kommunikation	... können Erfahrungen und Erwartungen in Bezug auf Geschlecht und Rollenverhalten in der Gruppe formulieren und respektvoll diskutieren (z.B. Bedürfnisse, Kommunikation, Gleichberechtigung).	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.2	M «Der kleine Unterschied» L « <a href="#">Voll stark!</a> » L « <a href="#">Typisch Mädchen - Typisch Jungs!</a> » L « <a href="#">Männer- und Frauenbilder in der Werbung</a> » M «Respekt und Entschiedenheit»
Kommunikation*	Kommunikation	... kennen einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den eigenen und anderen Kulturen, insbesondere im italienischsprachigen Raum (z.B. häufig beobachtete nonverbale Kommunikation oder Grussformeln, Rituale im Schulalltag).	3	Italienisch	FS3I.6.A.1	
Kommunikation*	Kommunikation	... können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen.	3	Grundlagen	Überfachliche Kompetenzen	L « <a href="#">Was ich sagen will und wie ich verstanden werde</a> » L « <a href="#">Das Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun</a> » L « <a href="#">Was braucht es für eine gelungene Kommunikation</a> » L « <a href="#">Sender-Empfänger</a> » L « <a href="#">Eigene Interessen vertreten können</a> »
Konflikte	Konflikt	... können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.	3	Bewegung und Sport	BS.4.B.1	L « <a href="#">Konflikte lösen</a> »
Konflikte	Konflikt	... können in Konfliktsituationen die eigenen und die Emotionen der anderen wahrnehmen und im Gespräch thematisieren.	3	Deutsch	D.1.C.1	L « <a href="#">Wie reagiere ich, wenn...</a> »
Konflikte	Konflikt	... können verschiedene Wege der Konfliktbewältigung erwägen und Scheinlösungen erkennen (z.B. Schuldabwälzung, Ausweichen, Verharmlosung, Mehrheitsdiktat)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.6	L « <a href="#">Schritte des Problemlösens</a> »
Kreatives Denken*	kreatives Denken	... können allein und in Arbeitsteams mit medialen Möglichkeiten experimentieren und sich darüber austauschen.	3	Medien und Informatik	MI 1.3	L « <a href="#">Medien morgen</a> »
Kritisches Denken*	kritisches Denken	... können Darstellungen von Männer- und Frauenrollen sowie Sexualität in Medien auf Schönheitsideale und Rollenerwartungen analysieren und Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung kritisch betrachten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG 5.2	L « <a href="#">Männer- und Frauenbilder in der Werbung</a> » L « <a href="#">Sein oder Schein</a> »

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Mobbing	Mobbing	... können vereinnahmende Einflüsse auf mögliche Ursachen analysieren und sich abgrenzen (z.B. Manipulation, Modetrends, Gruppendruck, Mobbing)	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.5	
Problemlösefähigkeit*	Problem	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Hilfe in Anspruch nehmen</a> »
Selbstvertrauen	Stärken	... können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Ich bin wertvoll</a> » L « <a href="#">Stärken-Schwächen-Tandem</a> »
Selbstwahrnehmung*	Fähigkeit	... können Elemente ihres Persönlichkeitsprofils wahrnehmen und beschreiben (Fähigkeiten, Voraussetzungen, Interessen, Einstellungen, Werte).	3	Berufliche Orientierung	BO.1.1	L « <a href="#">Mein Steckbrief</a> »
Selbstwahrnehmung*	Selbstbild	... können aus ihrem Selbst- und Fremdbild Schlüsse für ihre Bildungs- und Berufswahl ziehen.	3	Berufliche Orientierung	BO.1.1	
Selbstwahrnehmung*	Selbstbild	... können das Selbstbild mit dem Fremdbild respektive der Aussensicht vergleichen und festhalten.	3	Berufliche Orientierung	BO.1.1	L « <a href="#">Wie sehe ich mich – wie sehen mich andere?</a> » L « <a href="#">Entwicklung eines positiven (Körper-)Gefühls</a> »
Selbstwahrnehmung*	Problem	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Hilfe in Anspruch nehmen</a> »
Sexuelle Gesundheit	Ressource, Fachstelle	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren. (Beratung, Therapie, Selbsthilfe)	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG. 5.1	O/M: <a href="#">Leporello</a> mit Beratungsstellen und Links zu Freundschaft, Liebe und Sexualität
Sexuelle Gesundheit	Geschlecht und Rollen	... können Erfahrungen und Erwartungen in Bezug auf Geschlecht und Rollenverhalten in der Gruppe formulieren und respektvoll diskutieren (z.B. Bedürfnisse, Kommunikation, Gleichberechtigung).	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG 5.2	L « <a href="#">Sprache (er)finden</a> » O Broschüre « <a href="#">'Schwule Sau!', 'Du Transe!', 'Kampflesbe!' - Was tun bei Beschimpfungen und diskriminierenden Äußerungen?</a> » O Video und Flyer « <a href="#">Homophobie begegnen</a> »
Sexuelle Gesundheit	Geschlecht und Rollen Rollen- erwartung, Schönheitsideale, Diskriminierung	... können Darstellungen von Männer- und Frauenrollen sowie Sexualität in Medien auf Schönheitsideale und Rollenerwartungen analysieren und Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung kritisch betrachten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.2	L « <a href="#">Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität</a> » M/O « <a href="#">Sexualitäten, Geschlechter und Identitäten</a> » L « <a href="#">Männer- und Frauenbilder in der Werbung</a> » L « <a href="#">Body Talk Fragekarten</a> » O Thema « <a href="#">Idealbilder und Neue Medien</a> » mit Merkblättern für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen und Comic « <a href="#">Anleitung zum sich selber sein</a> », Pro Juventute O Thema und Materialien « <a href="#">Positives Körperbild</a> », Fachstelle PEP, Inselspital
Sexuelle Gesundheit	Beziehungen, Freundschaft, Partnerschaft, Ehe,	... reflektieren eigene Erwartungen und Ansprüche in ihrem Umfeld an Beziehungen, Freundschaften, Partnerschaft und Ehe.(Freundschaft, Partnerschaft, Ehe)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3	L « <a href="#">Freundschaft und Liebe</a> » O MySchool Themenfilm « <a href="#">Erste Liebe: Beziehung und Freundschaft</a> » und Unterrichtsvorschläge im Kapitel 9.1 L « <a href="#">Auseinandersetzung mit Bildern</a> » O MySchool « <a href="#">Liebespille (Filosofix 2 9/13)</a> » O « <a href="#">Feel-ok: Liebe und Beziehung</a> »

Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im **LP 21** - sortiert nach «**Zyklus**»  
(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
	Zwangs- heirat					O Unterrichtsmappe Zwangsheirat « <a href="#">Du entscheidest, wen du heiratest</a> » O Video « <a href="#">Du entscheidest, wen du küsst</a> »
Sexuelle Gesundheit	Partner- schaft, Liebe, Respekt, Gleich- wertigkeit Sexuelle Orient- ierung, Hetero-/ Homo- sexualität, Trans- identität	... verbinden Sexualität mit Partnerschaft, Liebe, Respekt, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung und können sexuelle Orientierungen nichtdiskriminierend benennen. (Hetero-, Homosexualität)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3	Partnerschaft, Respekt, Gleichwertigkeit, Gleichberechtigung: O MySchool-Themenfilm « <a href="#">Erste Liebe: Körper und Sex</a> » und Unterrichtsvorschläge im Kapitel 9.2 O « <a href="#">Feel-ok: Was ist ok in einer Liebesbeziehung?</a> » O « <a href="#">Feel-ok: Wenn Liebe weh tut</a> » O Arbeitspaket zur Prävention von Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen « <a href="#">Heartbeat – Herzklopfen. Beziehungen ohne Gewalt</a> » Sexuelle Orientierung/Geschlechtsidentität L « <a href="#">Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität</a> » O MySchool-Film « <a href="#">Er – sie – was? Wenn das Geschlecht nicht fix ist</a> ». O Erklärfilm: « <a href="#">Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt</a> » O « <a href="#">Feel-ok: Sexuelle Orientierung</a> » O Kartenset « <a href="#">Karten für dich</a> .» O Videos zum flir « <a href="#">It gets better</a> » O Animiertes Video « <a href="#">In a heartbeat</a> » O Videos und Materialien « <a href="#">Perspektiven von Trans*Jugendlichen</a> » O Jugendbücher- und Filmempfehlungen und von <a href="http://www.eduqueer.ch">www.eduqueer.ch</a>
Sexuelle Gesundheit	Sexuelle Rechte, Selbst- bestim- mung, Schutzalter, Schutz vor Abhäng- igkeit und Übergriffen Schwanger- schafts- abbruch	... kennen ihre Rechte im Umgang mit Sexualität und respektieren die Rechte anderer. (Selbstbestimmung, Schutzalter, sexuelle Orientierung, Schutz vor Abhängigkeit und Übergriffen)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3	L « <a href="#">Grenzen und Respekt Spiel</a> » L « <a href="#">Film SexLustLiebe</a> » O MySchool-Themenfilm « <a href="#">Erste Liebe: Sexualität und Gesundheit</a> » und Unterrichtsvorschläge im Kapitel 9.3 O « <a href="#">Feel-ok: Wenn die Liebe weh tut – Alarmsignale und Rat</a> » O « <a href="#">Feel-ok: Sex und Teenager – Gesetze in der Schweiz</a> » L « <a href="#">Sexuelle Rechte</a> » mit Plakaten und Fallbeispielen L « <a href="#">Schwangerschaftsabbruch</a> » eine Pro-Contra-Diskussion O Broschüre « <a href="#">Hoppel Poppel – aber mit Recht</a> » O Artikel « <a href="#">Mutter werden – oder die Schwangerschaft abbrechen?</a> »
Sexuelle Gesundheit	Risiken, Übergriffe, Missbrauch Pornografie Prostitution, Promi- skuität,	... können Verhaltensweisen und ihre Auswirkungen im Bereich Sexualität kritisch beurteilen. (Risiken, Übergriffe, Missbrauch, Pornografie, Promiskuität, Prostitution)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.3	O « <a href="#">Feel-ok: Pornografie und Prostitution</a> » O « <a href="#">Feel-ok: Wenn die Liebe weh tut – Alarmsignale und Rat</a> »

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Sexuelle Gesundheit	Sexualität	... verfügen über ein altersgemässes Grundwissen über die menschliche Fortpflanzung, sexuell übertragbare Krankheiten und Möglichkeiten zur Verhütung.	3	Natur und Technik	NT. 7.3.	M Film «SexLustLiebe» L « <a href="#">Film SexLustLiebe</a> » M/O Themenfilme « <a href="#">Erste Liebe</a> »
Sexuelle Gesundheit	Verhütung	... kennen die Wirk- und Anwendungsweise verschiedener Mittel und Methoden zur Empfängnisverhütung und können deren Risiken und Nebenwirkungen vergleichen.	3	Natur und Technik	NT.7.3	O MySchool-Film « <a href="#">Pille</a> » zu hormoneller Verhütung O MySchool-Film « <a href="#">Kondom</a> » O <a href="http://www.verhuetungsinfo.ch">www.verhuetungsinfo.ch</a>
sexuelle Gesundheit	Schutz, HIV, Geschlechtskrankheiten	... kennen Krankheiten, die häufig sexuell übertragen werden, und können erläutern, wie man sich davor schützt.	3	Natur und Technik	NT.7.3	O MySchool-Film « <a href="#">Sexualität und Gesundheit</a> »
Sexuelle Gesundheit	Verantwortung, Verhütung	... wissen um die Verantwortung beider Geschlechter für Empfängnis und Verhütung.	3	Natur und Technik	NT.7.3	O MySchool-Film « <a href="#">Sexualität und Gesundheit</a> »
Sexuelle Gesundheit	Ressource	... kennen altersgemässe Medien und Informationsquellen zur Sexualaufklärung.	3	Natur und Technik	NT.7.3	O/M: <a href="#">Leporello</a> mit Beratungsstellen und Links zu Freundschaft, Liebe und Sexualität
Sexuelle Gesundheit	Digitale Medien, Pornografie	... können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.	2	Medien und Informatik	MI.1.1	O Broschüre « <a href="#">Voll pornös</a> » O Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit « <a href="#">Let's talk about Porno</a> », Klicksafe.de, Achtung deutsche Gesetze! O <a href="#">Faltblatt «Pornografie – Alles was Recht ist</a> », SKP
Sexuelle Gesundheit	Sexualität in digitalen Medien, Vernetzung Kontaktaufnahme, Sexting	... können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential).	3	Medien und Informatik	MI.1.2	O MySchool-Film « <a href="#">Sexting</a> » mit Unterrichtseinheit O Video « <a href="#">Sexy Aufnahmen auf dem Handy – Kinderpornografie?</a> » O Merkblätter « <a href="#">Sexting</a> » für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen, Pro Juventute O <a href="#">Faltblatt «Pornografie – Alles was Recht ist</a> », SKP O Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit « <a href="#">Let's talk about Porno</a> », Klicksafe.de, Achtung deutsche Gesetze!
Sexuelle Gesundheit	Einstieg ins Thema		2 + 3			L « <a href="#">Sprache (er)finden</a> » L « <a href="#">Auseinandersetzung mit Bildern</a> » O «9.2.1 Sex ABC» in « <a href="#">Erste Liebe</a> »
Sexuelle Gesundheit	Pubertät, psychische Veränderungen	... kennen psychische Veränderungen in der Pubertät (z.B. verstärkte Scham und Befangenheit, veränderte Einstellung zum eigenen Körper, erwachendes sexuelles Interesse) und wissen, dass diese zur normalen Entwicklung gehören.	2 + 3	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.5	M «Lieben, Lernen, Lachen», Kapitel 5/6
Sucht	Sucht	... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Hilfe in Anspruch nehmen</a> »

## Gesundheitsförderung/Prävention & Kompetenzen im LP 21 - sortiert nach «Zyklus»

(\* Lebenskompetenzen)

Themen der GF/Prävention	Stichwort im LP 21	Kompetenzen: Schülerinnen und Schüler....	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfen aus Mediothek (M), Einzelne Lektionen (L), Online im Internet (O)
Sucht	Abhängigkeiten	... können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.	3	Natur, Mensch, Gesellschaft	NMG.1.2	L « <a href="#">Sucht erkennen</a> » L « <a href="#">Unterscheidung von Genuss und Sucht</a> » L « <a href="#">Spielen ohne Sucht</a> » L « <a href="#">OK? Oder nicht ok?</a> » L « <a href="#">Suchtentstehung - 3-Stufen-Modell</a> »
Sucht	Gefühl	... können unterschiedliche Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumaltages erkennen und benennen, sowie deren Bedeutung für das eigene Konsumieren reflektieren (z.B. Marktangebot, finanzielle Ressourcen, Medien, soziales Umfeld).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	WAH.3.1	L « <a href="#">Mein Risikoverhalten</a> » L « <a href="#">Spielen ohne Sucht</a> »
Sucht	Sucht	... können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	WAH.4.1.	L « <a href="#">Situationen, die zu Missbrauch/Sucht führen können</a> »
Sucht	Risikoverhalten	... können Grenzerfahrungen betrachten (z.B. Schritte ins Unbekannte, Risikoverhalten, Gefahr, Rettung, Tod), indem sie deren Unumgänglichkeit, Fragwürdigkeit und Faszination reflektieren.	3	Ethik, Religion, Gemeinschaft	ERG 1.1	L « <a href="#">Was ich wagen würde...</a> » L « <a href="#">Mein Risikoverhalten</a> » L « <a href="#">Risiko 4 Eck – Übung zum Thema Risikobalance</a> »
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können ihre Gedanken und Gefühle beim Lesen eines literarischen Textes reflektieren (z.B. im Lesetagebuch).	3	Deutsch	D.6.A.1	
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können zu persönlichen Erlebnissen ihre Gefühle beschreiben und begründen.	3	Englisch Französisch	FS1E.3.B.1 FS2F.3.B.1	L « <a href="#">Vorstellung mit Gefühl</a> »
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... lernen auf Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Spannungen wahrzunehmen und wo nötig auszuhalten.	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.4	L « <a href="#">Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen</a> »
Umgang mit Gefühlen*	Gefühl	... können Schwierigkeiten, belastende Gefühle und Gründe für Frustration im Bildungs- und Berufswahlprozess benennen, sich damit auseinandersetzen und sich ihrer Ressourcen bewusst bleiben (z.B. Fähigkeiten, Unterstützung im Umfeld).	3	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	BO.3.1	
Umgang mit Stress *	Stress	... kennen Möglichkeiten, mit und Stress umzugehen (z.B. Pausengestaltung, Bewegung).	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.1	L « <a href="#">Was tun gegen Stress?</a> » L « <a href="#">Entspannungsübungen</a> » L « <a href="#">Woher kommt mein Stress?</a> » L « <a href="#">Lösungssuche</a> »
Widerstand gegen Gruppendruck	Gruppendruck	... können vereinnahmende Einflüsse auf mögliche Ursachen analysieren und sich abgrenzen (z.B. Manipulation, Modetrends, Gruppendruck, Mobbing)	3	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG.5.4	L « <a href="#">Bis hierher... Rollenspiel für Mädchen</a> » L « <a href="#">Bis hierher... Filmbesprechung</a> » L « <a href="#">Ich...und die anderen</a> » L « <a href="#">Ich sage nein!</a> » L « <a href="#">Umgang mit Druck</a> » L « <a href="#">Gruppendruck</a> » L « <a href="#">Kleider machen Leute - aber zum Glück noch keinen Menschen...</a> »