|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Übersicht: Gesundheitsförderung und Medienkompetenz nach Jahrgangsstufen** | | |
| **Jahrgang** | **Schwerpunkt** | **Beispiele zur Umsetzung** |
| 1/2 | Grundlegende Gesundheitsbildung, Ernährung und Bewegung | Projekttag zu „Ernährung“, Kopie mit Beispielen „gut“ gefüllter Pausenboxen, Projektwoche zum Thema „Sport und Bewegung“ |
| 3/4 | Grundlagen der emotionalen Intelligenz und sozialen Kompetenz, Haltungsbewusstsein erlernen | Rollenspiele zur Konfliktlösung, emotionale Wahrnehmung und das Einhalten von Klassenregeln schulen, Projekt „Rückgrat beweisen“ |
| 5/6 | Risiken des Medienkonsums und erster Umgang mit digitalen Medien | Medienkompetenzprojekte (z. B. Net-Piloten), Schulung des sicheren und datenschützenden Umgangs mit Tablets und Beziehungstechnologie |
| 7/8 | Tabak- und Alkoholprävention durch altersspezifische Aufklärung | Projekttag mit dem „Body & Grips-Mobil“, Vortrag von „Sheriff4kids“ |
| 9/10 | Tiefere Auseinandersetzung mit Drogen und inhibitiven Süchten (z. B. Online-Sucht) | Ausbildung zum Net-Piloten, Workshops mit Experten der örtlichen Polizei, Unterrichtseinheit „Check it!“ |
| 11/12 | Umgang mit Stress, Peer-Druck und Aufbau von Resilienztechniken | Workshop „Fit for life“ und AG „Resilienzförderung in der Schule“ |
| 13 und Berufs-schule | Förderung von Eigenverantwortung und Lebenskompetenz zum erfolgreichen Übergang in den Beruf | Personenorientierte Beratungsgespräche zu Zukunftsperspektiven |