

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

[feel-ok.ch](https://feel-ok.ch)

Einsatz mit Jugendlichen





**Cool** Themen A-Z  
**Handbuch**  
**SPRINT** **Methoden**  
**Arbeitsblätter** Materialien  
**Lehrplan 21**  
**INFO QUEST** **Check Out**

## feel-ok.ch/arbeitsblaetter

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



feel-ok.ch  
Klick rein, finds raus.

### Arbeitsblatt SUCHT ERKENNEN

Beantworte folgende Fragen. feel-ok.ch hilft dir dabei.

#### Reflektieren

1. Sowohl Theo (16) wie auch Joris (15) verbringen viele Stunden mit Gamen vor dem Bildschirm. Theo ist onlinesüchtig, Joris nicht. *Aufgrund welcher Unterschiede erkennt man, dass Theo onlinesüchtig ist und Joris nicht? Überlege dir, welche «Symptome» auf eine Sucht hindeuten. Schreibe deine Liste auf das Blatt (10 min).*
2. Schreibe 3 Substanzen und/oder Aktivitäten auf, die deiner Meinung nach süchtig machen können.

#### Diskutieren

3. Nun bespreche deine Antwort zu den Fragen 1 und 2 mit einer anderen Person. *Habt ihr ähnliche «Symptome» genannt, wie man erkennt, dass Theo onlinesüchtig ist? Könnt ihr gemeinsam weitere «Symptome» identifizieren, die auf eine Sucht hindeuten? Welche Substanzen oder Aktivitäten können eurer Meinung nach süchtig machen? Ergänze - wenn möglich - deine Liste auf dem Blatt (10 min).*

#### Tests

4. Mit dem Onlinesucht-Test erfahren Jugendliche, ob sie den Onlinekonsum im Griff haben oder nicht. *Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Onlinesucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste. Klicke auf: [www.feel-ok.ch/webprofi-os-test](http://www.feel-ok.ch/webprofi-os-test)*
5. Mit dem Tabak-Test erfahren junge Raucher/-innen, wie stark sie von Zigaretten abhängig sind. *Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Nikotinsucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste. Klicke auf: [www.feel-ok.ch/tabak-testsucht](http://www.feel-ok.ch/tabak-testsucht)*

#### Ergänzen und abschliessen

6. Lese «Sucht und Abhängigkeit» ([www.feel-ok.ch/tabak-sucht](http://www.feel-ok.ch/tabak-sucht)) sowie «Anzeichen einer Onlinesucht» ([www.feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen](http://www.feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen)). Lernst du dabei etwas Neues, mit dem du deine «Symptom»-Liste ergänzen kannst?
7. Wer in der Schulklasse eine schöne Schrift hat, bereite die definitive Liste der Merkmale vor, die auf eine Sucht hindeuten; dies mit der Unterstützung der ganzen Klasse! Die definitive Liste wird dann von allen unterschrieben, gedruckt und der Klasse verteilt.

## feel-ok.ch/methoden

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



## feel-ok.ch/lehrplan21

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

### NATUR, MENSCHEN, GESELLSCHAFT (NMG)

Die Schüler/-innen können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen | NMG.1.2

f. Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.

1. Arbeitsblatt und Tests: «Sucht erkennen» - WORD - PDF
2. Arbeitsblatt: «Wissenswertes zu Alkohol» - WORD - PDF
3. Tool: «Alkohol - Das Leiterspiel»
4. Arbeitsblatt: «Wissenswertes zu Cannabis» - WORD - PDF
5. Tool: «Cannabis - Das Leiterspiel»
6. Test: «Der Cannabis-Check»
7. Arbeitsblatt und Videos: «Tabak - Interviews mit Jugendlichen» - WORD - PDF
8. Arbeitsblatt und Money-Spiel: «Rauchen: Nachteile» - WORD - PDF
9. Arbeitsblatt für Raucher/-innen: «Rauchfrei werden - So schaffst du es!» - WORD - PDF
10. Arbeitsblatt für Raucher/-innen: «Alternativen» - WORD - PDF
11. Arbeitsblatt: «E-Zigaretten, Wasserpfeife, rauchfreier Tabak und mehr» - WORD - PDF
12. Arbeitsblatt: «Fragen über das Rauchen + Medienkompetenz» - WORD - PDF + Liste
13. Arbeitsblatt inkl. Test: «Onlinesucht verstehen und reflektieren» - WORD - PDF
14. Arbeitsblatt: «Onlinesucht: Tricks und Folgen» - WORD - PDF
15. Arbeitsblatt: «Wissensfragen zum Glücksspiel» - WORD - PDF
16. Arbeitsblatt: «Glücksspielsucht erkennen» - WORD - PDF
17. Umfragetool: «SPRINT»

### Aus Freelance | Unterrichtseinheiten

- ▶ Alkohol | Alkoholkonsum: Motive und Rituale | Wirkung und Folgen | Selbstbewusst und klar
- ▶ Cannabis | Cannabiskonsum: Motive und Rituale | Wirkung von Cannabis und Folgen des Konsums | Selbstbewusst und klar
- ▶ Tabak | Rauchmotive und Rituale | Wirkung und Folgen des Tabakkonsums | Selbstbewusst und klar
- ▶ Sucht | Risikokompetenz | Umgang mit Druck | Erste Hilfe

### Aus Sucht Schweiz | Unterrichtseinheiten

- ▶ Videos und Unterrichtsvorschläge: Der kleine Unterschied - Gendersensible Suchtprävention

### Aus der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (in Zusammenarbeit mit Sucht Schweiz)

- ▶ Rauchen schadet Ihrer Gesundheit | Rauchen oder nicht ? Gründe und Motive | Tabakanbau, Tabakprodukte und die Strategien der Tabakindustrie | Dokumentation: Werbung, soziale Auswirkungen, E-Zigaretten...

## feel-ok.ch/cool

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

Für welche Themen interessierst du dich? Wir sind auf Tour gegangen und haben diese Frage an 300 Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren gestellt. Die Wortwolke zeigt das Ergebnis unserer Umfrage (je grösser das Wort, desto stärker das Interesse). [Klicke drauf und du gelangst zum gewünschten Thema.](#)



Powered by WordArt.com

Folgende interaktive Tools werden rege genutzt und nämlich in der gleichen Reihenfolge wie auf dieser Seite. Weiter unten erfährst du zudem, welche Themen die Leser/-innen interessieren.

### BELIEBTE TOOLS



#### 1. BERUFLICHE ORIENTIERUNG

Das beliebteste Tool auf feel-ok.ch: Der Interessenkompass stellt Fragen zu 9 Berufsfeldern. Damit erfährst du, welcher Beruf zu dir passt.

#### 2. DAS SPIEL DER LEBENSMITTEL-PYRAMIDE

Packe mit der Maus die Lebensmittel und platziere sie in der Pyramide an die richtige Stelle.

#### 3. SELBSTVERTRAUEN - TESTS

Vertraust du deinen Fähigkeiten? Magst du dich? Stehst du zu deiner Meinung? Unsere Tests helfen dir, dich besser kennenzulernen.



#### 4. CANNABIS-CHECK

#### 5. DAS LEITERSPIEL I ALKOHOL, CANNABIS, TABAK

#### 6. BMI-RECHNER

## feel-ok.ch/handbuch

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- **Handbuch**
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



## feel-ok.ch/checkout

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



Ich weiss noch nicht, was ich werden will. Ich bin zwar noch 16 aber trotzdem mache ich mir Gedanken über die Verdienste und meiner späteren Familie. Wie finde ich meinen Wunschberuf? Wie sucht ihr den Beruf, der zu euch passt? *Birke, 16.*



Man sollte sich Zeit nehmen und sich gut damit befassen. Es ist gut verschiedene Berufe anzuschauen, denn so merkt man auch in welche Richtung es einem gefällt. Wenn man einen Beruf ausgewählt hat zum Schnuppern, dann sollte man diesen Beruf in verschiedenen Betrieben anschauen gehen. Ist es für einem schwierig etwas zu finden, dass einem gefällt, ist es eine gute möglichkeit sich an eine Berufsberatungstelle zuwenden. Die Berufsberatungsstelle unterstützt einem gut auch mit den Bewerbungen. Ich finde es wichtig das man eine Lehre beginnt wo einem wirklich gefällt und man sich es für 3-4 Jahre vorzustellen kann. Sonst wird es sehr schwierig und mühsam, wenn es einem gar nicht gefällt.

*GoodLuck (18, w)*



## feel-ok.ch/+bestellung

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



Visitenkarten



Fragekarten



Flyers

## feel-ok.ch/alles

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



### ALKOHOL

[feel-ok.ch/alkohol](#) · [Arbeitsblätter](#) · [Adresskartei Info Quest](#) · [Umfragetool Sprint](#)

#### Das Leiterspiel

[feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel](#)

Je mehr du weisst, desto weiter kommst du.

10-16 Jahre · Sucht Schweiz

#### Für Tempo-Leser

[feel-ok.ch/alkohol-infos](#)

Wie wirkt Alkohol? Wann ist man süchtig? Ab wann ist Alkohol schädlich? Was tun im Notfall? Infos auch zu Jugendschutz, Strassenverkehr und Werbung.

10-19 Jahre · Arbeitsblatt: WORD / PDF · Sucht Schweiz

#### Videoclips

[feel-ok.ch/alkohol-clips](#)

«Mit Alkohol durch Himmel und Hölle?» Clips von Oberstufenklassen.

12-17 Jahre · Sucht Schweiz

#### Alkohol-Check-Test

[feel-ok.ch/alkohol-check](#)

«Zu viel? Noch ok? Wo ist dein Limit?» Finde es heraus.

14-17 Jahre · Sucht Schweiz

#### Quiz

[feel-ok.ch/alkohol-quiz](#)

Je mehr du weisst, desto mehr Punkte sammelst du.

12-19 Jahre · Sucht Schweiz

#### Mutter oder Vater trinkt viel Alkohol

[feel-ok.ch/alkohol-eltern](#)

Trinkt dein Vater oder deine Mutter zu viel Alkohol? Brauchst du Hilfe?

12-17 Jahre · Sucht Schweiz

#### Keine Lust

[feel-ok.ch/alkohol-keinelust](#)

Du hast keine Lust, Alkohol zu probieren.

10-17 Jahre · Arbeitsblatt: WORD / PDF · Sucht Schweiz

## Am Ende jedes Artikels

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

### KONFLIKTE

#### Tipps

Probleme mit Kollegen

Probleme mit Lehrern

Langeweile

Aussenseiter

#### LANGeweILE



Im Idealfall sind Schulstunden lebendig und abwechslungsreich. Klar, dass ein Lehrer/eine Lehrerin nicht ständig gute Ideen für tolle Schulstunden haben kann. Deshalb können Anregungen von dir und deinen Klassenkamerad/-innen nützlich sein.

Gebt dem Lehrer/der Lehrerin Rückmeldungen. Ihr könnt mitteilen, was euch gefallen hat, welche Themen von Interesse waren, ob ihr besonders viel gelernt habt.

Ihr könnt auch dem Lehrer/der Lehrerin sagen, dass eine Schulstunde besonders schwierig war oder nicht gut gelungen ist.

Bringt eure Ideen ein. Macht Vorschläge, wie der Stoff auch noch vermittelt werden könnte, wie eure Mitwirkung am Unterricht aussehen könnte. Sagt, womit ihr euch gerne beschäftigen würdet.

Richtet einen Briefkasten ein, in den ihr eure Vorschläge in schriftlicher Form einwerfen könnt.

Plant eine Stunde mit dem Lehrer / der Lehrerin ein, in der ihr gegenseitig Kritik und Vorschläge äussern könnt.



< Probleme mit Lehrern

Aussenseiter >

## feel-ok.ch/sprint

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- **SPRINT**
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



## feel-ok.ch/+rundbrief

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

### feel-ok.ch

#### FEEL-OK | APRIL 2019 | NEWSLETTER

- › Jubiläumsjahr | feel-ok.ch wird 20 Jahre jung
- › Neue Visitenkarten und neue Fragekarten
- › Klassen für Umfragen oder für didaktische Videoaufnahmen gesucht
- › Thema Alkohol für Eltern
- › Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit
- › Juul
- › feel-ok.at | Jugendrechte
- › feel-ok.at | Herkunft und Vorurteile
- › Jahresbericht feel-ok.ch 2018
- › Finanzierung | Herzlichen Dank
- › Newsletter abstellen

#### JUBILÄUMSJAHR | FEEL-OK.CH WIRD 20 JAHRE JUNG

feel-ok.ch feiert das 20. Jubiläumsjahr mit einem Fachnetzwerk von 40 inhaltlichen Partnern, von 12 Kantonen, die für eine regionale Version der Website zuständig sind und von fast 30 Organisationen, die mit kleinen und grossen Beiträgen das Programm finanzieren.

Wir laden Sie ein, die Geschichte von feel-ok.ch zu lesen: Was sich bewährt hat und was beinahe dazu geführt hätte, dass das Programm frühzeitig beendet wurde.

- › Die Geschichte von feel-ok.ch
- › Das Netzwerk von feel-ok.ch

#### NEUE VISITENKARTEN UND NEUE FRAGEKARTEN

Für das 20. Jubiläumsjahr haben wir 27 neue Visitenkarten und 24 neue Fragekarten für Sie vorbereitet, die verschiedene Themen von feel-ok.ch abdecken. Bestellte Unterlagen können nur an eine Schweizer-Postadresse gesendet werden.

- › Bestellung

#### KLASSEN FÜR UMFRAGEN ODER FÜR DIDAKTISCHE VIDEOAUFNAHMEN GESUCHT

Wir suchen oft Schulklassen für 1 oder 2 Unterrichtsstunden, um Umfragen zu realisieren und innovative Methoden zu testen. Gute Methoden erscheinen anschliessend auf feel-ok.ch.

Auch suchen wir ab und zu Schulklassen, um Massnahmen, die sich bewährt haben, mit didaktischen Videos für Lehr- und weitere Fachpersonen aufzunehmen.

## feel-ok.ch/infoquest

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



The screenshot shows the 'INFO QUEST' website interface. At the top, there is a navigation bar with filters for 'THEMA', 'ANGEBOTSFORM', 'KANTON', and 'ZIELGRUPPE'. Below the filters is a map of Switzerland with several orange location pins indicating service locations. The map is titled 'Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.' Below the map, there are three featured service listings:

- BERATUNGSSTELLEN-VERZEICHNIS VON PRO JUVENTUTE BERATUNG + HILFE 147**  
Schweiz | 10-20 Jahre | zur Website  
Adressen von Fachstellen, die dir Beratung in deiner Nähe oder zu einem bestimmten Thema anbieten können. Sie unterstützen dich bei der Suche nach Lösungen oder vermitteln Hilfe.  
Anbieter: Pro Juventute
- BERUFSBERATUNG.CH**  
Schweiz | ab 12 Jahren | zur Website  
Ausführliche Informationen über Berufe und Ausbildungen, Lehrstellensuche und Schnupperlehre: Beschäftigt du dich mit deiner beruflichen Zukunft, bist du auf [berufsberatung.ch](http://berufsberatung.ch) richtig!
- CANCERLINE FÜR JUGENDLICHE**  
Deutschschweiz | Kinder, Jugendliche | zur Website  
Jemand in deiner Familie oder im Freundeskreis hat Krebs – das ist eine schwierige Situation. Klar, dass man sich da viele Gedanken macht und auch mal wütend oder traurig ist.  
Vielleicht hilft es dir ja, wenn du mal bei der Cancerline reinschaust. Dort kannst du mit unseren Beraterinnen chatten, wenn dir der Alltag zu viel wird, du von Krebs und all dem Drumherum nur «Bahnhof» verstehst, du keine Ahnung hast, was du jetzt eigentlich tun sollst.  
Anbieter: Krebsliga Schweiz

## feel-ok.ch/arbeitsblaetter

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



feel-ok.ch  
Klick rein, finds raus.

### Arbeitsblatt SUCHT ERKENNEN

Beantworte folgende Fragen. feel-ok.ch hilft dir dabei.

#### Reflektieren

1. Sowohl Theo (16) wie auch Joris (15) verbringen viele Stunden mit Gamen vor dem Bildschirm. Theo ist onlinesüchtig, Joris nicht. *Aufgrund welcher Unterschiede erkennt man, dass Theo onlinesüchtig ist und Joris nicht?* Überlege dir, welche «Symptome» auf eine Sucht hindeuten. Schreibe deine Liste auf das Blatt (10 min).
2. Schreibe 3 Substanzen und/oder Aktivitäten auf, die deiner Meinung nach süchtig machen können.

#### Diskutieren

3. Nun bespreche deine Antwort zu den Fragen 1 und 2 mit einer anderen Person. *Habt ihr ähnliche «Symptome» genannt, wie man erkennt, dass Theo onlinesüchtig ist? Könnt ihr gemeinsam weitere «Symptome» identifizieren, die auf eine Sucht hindeuten? Welche Substanzen oder Aktivitäten können eurer Meinung nach süchtig machen?*  
Ergänze - wenn möglich - deine Liste auf dem Blatt (10 min).

#### Tests

4. Mit dem Onlinesucht-Test erfahren Jugendliche, ob sie den Onlinekonsum im Griff haben oder nicht. *Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Onlinesucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste.*  
Klicke auf: [www.feel-ok.ch/webprofi-os-test](http://www.feel-ok.ch/webprofi-os-test)
5. Mit dem Tabak-Test erfahren junge Raucher/-innen, wie stark sie von Zigaretten abhängig sind. *Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Nikotinsucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste.* Klicke auf: [www.feel-ok.ch/tabak-testsucht](http://www.feel-ok.ch/tabak-testsucht)

#### Ergänzen und abschliessen

6. Lese «Sucht und Abhängigkeit» ([www.feel-ok.ch/tabak-sucht](http://www.feel-ok.ch/tabak-sucht)) sowie «Anzeichen einer Onlinesucht» ([www.feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen](http://www.feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen)). Lernst du dabei etwas Neues, mit dem du deine «Symptom»-Liste ergänzen kannst?
7. Wer in der Schulklasse eine schöne Schrift hat, bereite die definitive Liste der Merkmale vor, die auf eine Sucht hindeuten; dies mit der Unterstützung der ganzen Klasse! Die definitive Liste wird dann von allen unterschrieben, gedruckt und der Klasse verteilt.

[feel-ok.ch/arbeitsblaetter](https://feel-ok.ch/arbeitsblaetter)



[feel-ok.ch/methoden](https://feel-ok.ch/methoden)

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



feel-ok.ch/lehrplan21

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

## NATUR, MENSCHEN, GESELLSCHAFT (NMG)

Die Schüler/-innen können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen | NMG.1.2

f. Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.

1. Arbeitsblatt und Tests: «Sucht erkennen» - WORD - PDF
2. Arbeitsblatt: «Wissenswertes zu Alkohol» - WORD - PDF
3. Tool: «Alkohol - Das Leiterspiel»
4. Arbeitsblatt: «Wissenswertes zu Cannabis» - WORD - PDF
5. Tool: «Cannabis - Das Leiterspiel»
6. Test: «Der Cannabis-Check»
7. Arbeitsblatt und Videos: «Tabak - Interviews mit Jugendlichen» - WORD - PDF
8. Arbeitsblatt und Money-Spiel: «Rauchen: Nachteile» - WORD - PDF
9. Arbeitsblatt für Raucher/-innen: «Rauchfrei werden - So schaffst du es!» - WORD - PDF
10. Arbeitsblatt für Raucher/-innen: «Alternativen» - WORD - PDF
11. Arbeitsblatt: «E-Zigaretten, Wasserpfeife, rauchfreier Tabak und mehr» - WORD - PDF
12. Arbeitsblatt: «Fragen über das Rauchen + Medienkompetenz» - WORD - PDF + Liste
13. Arbeitsblatt inkl. Test: «Onlinesucht verstehen und reflektieren» - WORD - PDF
14. Arbeitsblatt: «Onlinesucht: Tricks und Folgen» - WORD - PDF
15. Arbeitsblatt: «Wissensfragen zum Glücksspiel» - WORD - PDF
16. Arbeitsblatt: «Glücksspielsucht erkennen» - WORD - PDF
17. Umfragetool: «SPRINT»

## Aus Freelance | Unterrichtseinheiten

- ▶ Alkohol | Alkoholkonsum: Motive und Rituale | Wirkung und Folgen | Selbstbewusst und klar
- ▶ Cannabis | Cannabiskonsum: Motive und Rituale | Wirkung von Cannabis und Folgen des Konsums | Selbstbewusst und klar
- ▶ Tabak | Rauchmotive und Rituale | Wirkung und Folgen des Tabakkonsums | Selbstbewusst und klar
- ▶ Sucht | Risikokompetenz | Umgang mit Druck | Erste Hilfe

## Aus Sucht Schweiz | Unterrichtseinheiten

- ▶ Videos und Unterrichtsvorschläge: Der kleine Unterschied - Gendersensible Suchtprävention

## Aus der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (in Zusammenarbeit mit Sucht Schweiz)

- ▶ Rauchen schadet Ihrer Gesundheit | Rauchen oder nicht ? Gründe und Motive | Tabakanbau, Tabakprodukte und die Strategien der Tabakindustrie | Dokumentation: Werbung, soziale Auswirkungen, E-Zigaretten...

feel-ok.ch/cool

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

Für welche Themen interessierst du dich? Wir sind auf Tour gegangen und haben diese Frage an 300 Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren gestellt. Die Wortwolke zeigt das Ergebnis unserer Umfrage (je grösser das Wort, desto stärker das Interesse). [Klicke drauf und du gelangst zum gewünschten Thema.](#)



Powered by WordArt.com

Folgende interaktive Tools werden rege genutzt und nämlich in der gleichen Reihenfolge wie auf dieser Seite. Weiter unten erfährst du zudem, welche Themen die Leser/-innen interessieren.

## BELIEBTE TOOLS



### 1. BERUFLICHE ORIENTIERUNG

Das beliebteste Tool auf feel-ok.ch: Der Interessenkompass stellt Fragen zu 9 Berufsfeldern. Damit erfährst du, welcher Beruf zu dir passt.

### 2. DAS SPIEL DER LEBENSMITTEL-PYRAMIDE

Packe mit der Maus die Lebensmittel und platziere sie in der Pyramide an die richtige Stelle.

### 3. SELBSTVERTRAUEN - TESTS

Vertraust du deinen Fähigkeiten? Magst du dich? Stehst du zu deiner Meinung? Unsere Tests helfen dir, dich besser kennenzulernen.



### 4. CANNABIS-CHECK

### 5. DAS LEITERSPIEL I ALKOHOL, CANNABIS, TABAK

### 6. BMI-RECHNER

feel-ok.ch/handbuch

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- **Handbuch**
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



[feel-ok.ch/alles](https://feel-ok.ch/alles)



## feel-ok.ch/checkout

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

Mache mit!  
**KURZE UMFRAGE**

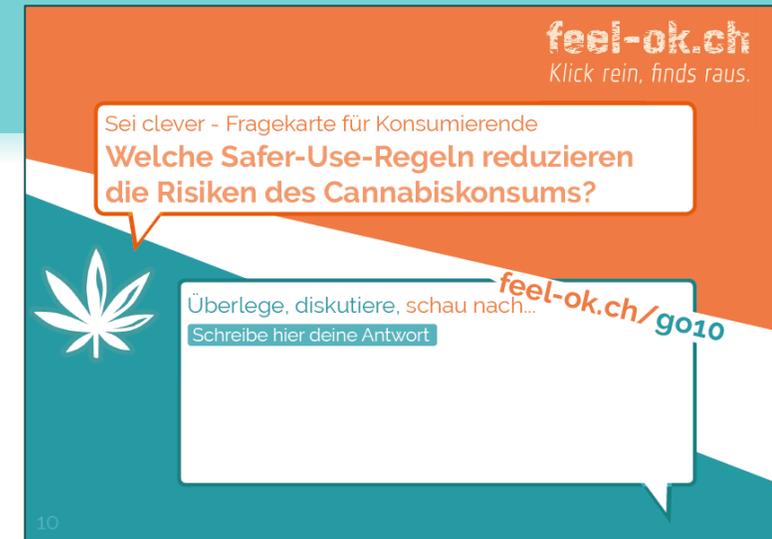
Dein **Alter**: 15  
Dein **Geschlecht**: Weiblich  
Dein **Spitzname / Fantasiename**: Lari  
\* So bist du anonym. Trotzdem wissen wir, wie wir dich nennen dürfen.

**Wen oder was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein?**  
Du kannst mehrere Aussagen ankreuzen.

- Freunde / Freundinnen
- Liebespartner / Liebespartnerin
- Familie
- Gute Lehrer / gute Lehrerinnen
- Von anderen Menschen gemocht werden
- Auf andere Menschen einen Einfluss haben
- Respekt für deine Privatsphäre
- Freizeit / Erholung / Hobbies
- Musik
- Sport
- Tiere (Hund, Katze, Hamster, Pferd...)
- Natur
- Ein schöner Körper
- WhatsApp
- Instagram
- YouTube (oder Netflix...)
- (Online)-Game
- Geld
- Gott
- Neue Erfahrungen
- Eigene Ziele
- Gesundheit
- Nichts

## feel-ok.ch/+bestellung

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



## Um Artikel in Word zu bearbeiten

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- **Export**
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST

### KONFLIKTE

#### Tipps

Probleme mit Kollegen

Probleme mit Lehrern

**Langeweile**

Aussenseiter

#### LANGeweILE



Im Idealfall sind Schulstunden lebendig und abwechslungsreich. Klar, dass ein Lehrer/eine Lehrerin nicht ständig gute Ideen für tolle Schulstunden haben kann. Deshalb können Anregungen von dir und deinen Klassenkamerad/-innen nützlich sein.

Gebt dem Lehrer/der Lehrerin Rückmeldungen. Ihr könnt mitteilen, was euch gefallen hat, welche Themen von Interesse waren, ob ihr besonders viel gelernt habt.

Ihr könnt auch dem Lehrer/der Lehrerin sagen, dass eine Schulstunde besonders schwierig war oder nicht gut gelungen ist.

Bringt eure Ideen ein. Macht Vorschläge, wie der Stoff auch noch vermittelt werden könnte, wie eure Mitwirkung am Unterricht aussehen könnte. Sagt, womit ihr euch gerne beschäftigen würdet.

Richtet einen Briefkasten ein, in den ihr eure Vorschläge in schriftlicher Form einwerfen könnt.

Plant eine Stunde mit dem Lehrer / der Lehrerin ein, in der ihr gegenseitig Kritik und Vorschläge äussern könnt.

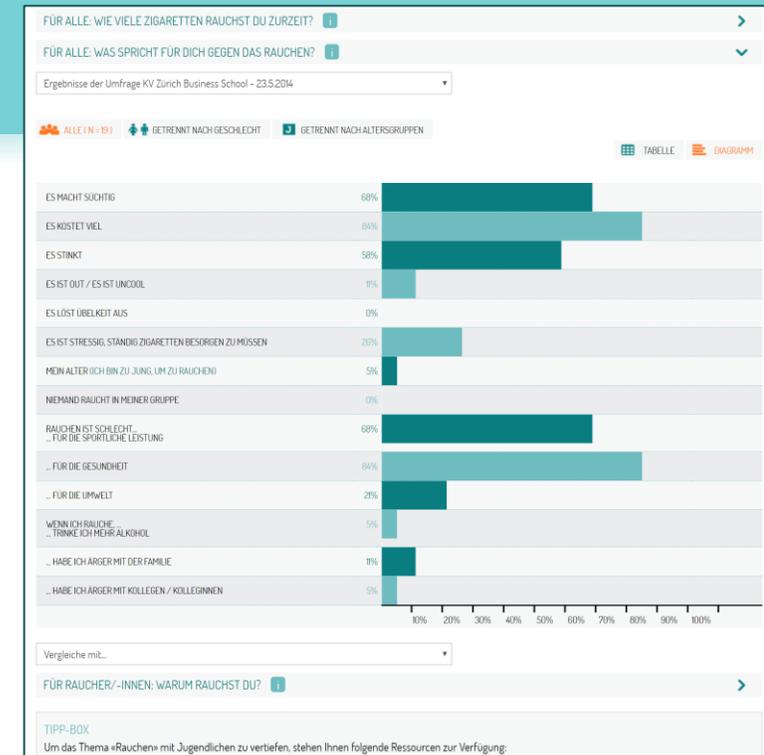


< Probleme mit Lehrern

Aussenseiter >

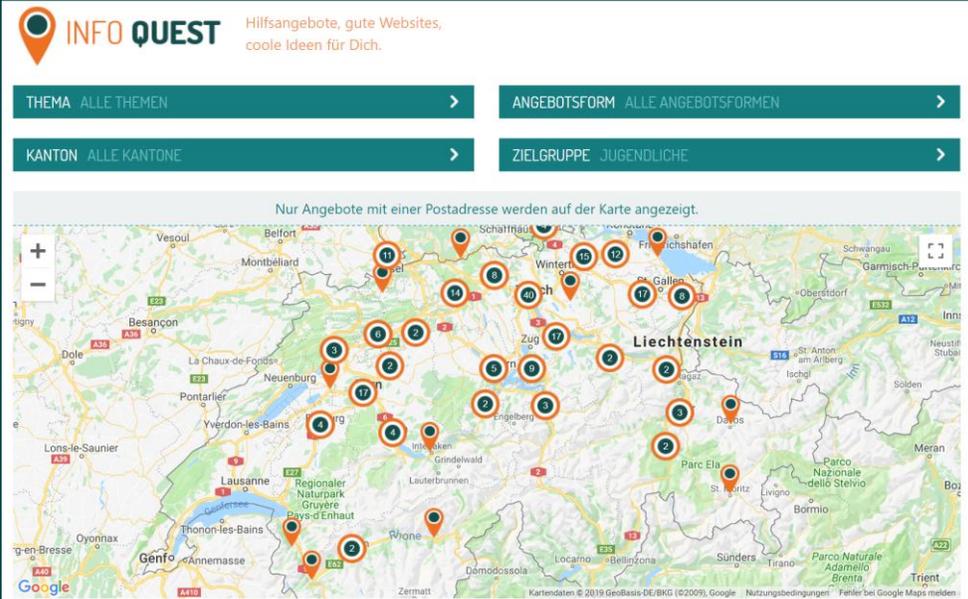
feel-ok.ch/sprint

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- **SPRINT**
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



## feel-ok.ch/infoquest

- Arbeitsblätter
- Methoden
- Lehrplan 21
- Cool
- Handbuch
- Check-Out
- Materialien
- Themen A-Z
- Export
- SPRINT
- Newsletter
- Programme | INFO QUEST



**INFO QUEST** Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für Dich.

THEMA ALLE THEMEN > ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOTSFORMEN >

KANTON ALLE KANTONE > ZIELGRUPPE JUGENDLICHE >

Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.

BERATUNGSSTELLEN-VERZEICHNIS VON PRO JUVENTUTE BERATUNG + HILFE 147  
Schweiz | 10-20 Jahre | zur Website

Adressen von Fachstellen, die dir Beratung in deiner Nähe oder zu einem bestimmten Thema anbieten können. Sie unterstützen dich bei der Suche nach Lösungen oder vermitteln Hilfe.

Anbieter: Pro Juventute

BERUFSBERATUNG.CH  
Schweiz | ab 12 Jahren | zur Website

Ausführliche Informationen über Berufe und Ausbildungen, Lehrstellensuche und Schnupperlehre: Beschäftigt du dich mit deiner beruflichen Zukunft, bist du auf [berufsberatung.ch](http://berufsberatung.ch) richtig!

CANCERLINE FÜR JUGENDLICHE  
Deutschschweiz | Kinder, Jugendliche | zur Website

Jemand in deiner Familie oder im Freundeskreis hat Krebs – das ist eine schwierige Situation. Klar, dass man sich da viele Gedanken macht und auch mal wütend oder traurig ist.

Vielleicht hilft es dir ja, wenn du mal bei der Cancerline reinschaust. Dort kannst du mit unseren Beraterinnen chatten, wenn dir der Alltag zu viel wird, du von Krebs und all dem Drumherum nur «Bahnhof» verstehst, du keine Ahnung hast, was du jetzt eigentlich tun sollst.

Anbieter: Krebsliga Schweiz



## feel-ok.ch/onlineVortraege

- Hintergrundinformationen für Tempo-Leser/-innen
- Die Strategie von feel-ok.ch