

Stärkung der überfachlichen Kompetenzen – Zyklus III

Die Stärkung der überfachlichen Kompetenzen, wie soziale Fähigkeiten und Stressbewältigung, senken das Risiko eines möglichen Suchtverhaltens deutlich.

Unterrichtsmaterialien	
Planungshilfen zu überfachlichen Kompetenzen – PHZH	<p>Einstieg in Suchtmittelkonsum / Verhaltenssucht hinauszögern, beziehungsweise verantwortungsvollen Umgang mit Substanzen und das eigene Verhalten stärken, um negativen physischen, psychischen und sozialen Folgen entgegen zu wirken.</p> <p>Zum Lehrmittel und Unterrichtsmaterialien</p>
Themendossier «Genuss oder Sucht» – éducation21	<p>Im Themendossier ist folgendes zur Suchtprävention aufgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernmedien • Praxisbeispiele • Ausserschulische Angebote <p>Zur Übungssammlung</p>
<p>Film zum Thema Drogen inkl. Schulmaterial</p> <p>«Platzspitzbaby» im Unterricht – PH LU, SRF</p>	<p>Der Spielfilm über die Zürcher Drogenhöhle, «Platzspitzbaby», beleuchtet ein trauriges Kapitel der Schweizer Geschichte. Neun Kurzfilme geben Anlass, sich mit Fragen rund um das Thema Drogen und Sucht zu beschäftigen. Für die Sekundarstufen I und II steht zusätzlich das «Dossier für Schülerinnen und Schüler» zur Verfügung.</p> <p>Zum Schulmaterial «Platzspitzbaby»</p>
time:out – Blaues Kreuz	<p>Reflektieren des eigenen Konsumverhaltens, Umgang mit verschiedenen Genuss- und Suchtmitteln oder mit Medien</p> <p>Zu den Unterrichtsmaterialien</p>

Präventionslehrmittel – Blaues Kreuz	Kurze und interaktive Präventionslehrmittel zu den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Nikotinprodukte • Cannabis und andere illegale Drogen • online sein • übergreifende Suchtthemen. <p>Zu den Lehrmitteln</p>
Unterrichtseinheiten – befreelance	Bietet sofort einsetzbare Unterrichtseinheiten basierend auf dem LUKAS-Modell der Pädagogischen Hochschule Luzern zu den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Cannabis • Tabak • Digitale Medien <p>Zu den Unterrichtsmaterialien</p>
Unterrichtseinheiten – feel-ok.ch	Informationen, Unterrichtseinheiten und Ideen für soziale Aktivitäten zu 26 Gesundheitsthemen. <p>Zu den Informationen und Unterrichtseinheiten</p>
Selbsttest – feel-ok.ch	3 Alarmfragen zum Thema Glücksspiel (und versteckte Glücksspiele im Gaming) <p>Zum Test</p>
Gender und Prävention – Sucht Schweiz	Kurzfilme und das pädagogische Begleitmaterial für genderspezifische Aspekte von Suchtentwicklungen und problematischen Verhaltensweisen. <p>Zu den Filmen und Begleitmaterialien</p>

<p>Tabakhefte – Sucht Schweiz</p>	<p>Tabakheft Nr. 1: Rauchen schadet Ihrer Gesundheit – Sucht Schweiz Mit Tabakkonsum verbundene Risiken werden aufgezeigt.</p> <p>Zum Heft 1</p> <p>Tabakheft Nr. 2: Rauchen oder nicht? Gründe und Motive – Sucht Schweiz Es wird der Frage nachgegangen, weshalb Jugendliche mit dem Zigarettenkonsum anfangen oder nicht und welche Einflussfaktoren dabei eine Rolle spielen.</p> <p>Zum Heft 2</p> <p>Tabakheft Nr. 3: Tabakanbau, Tabakprodukte und die Strategien der Tabakindustrie – Sucht Schweiz Informationen zum Einfluss der Industrie und den Auswirkungen des Tabakanbaus auf Mensch und Natur.</p> <p>Zum Heft 3</p>
<p>Unterrichtsmaterialien – Vapefree</p>	<p>Unterrichtsmaterialien mit dem Ziel, Schüler:innen die gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums von Tabak und ähnlichen Produkten, wie Einweg-E-Zigaretten, zu vermitteln.</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines Wissen über E-Zigaretten • Abhängigkeit: Aktivität Bildsprache • Risiken • Umwelt • Gruppenzwang • Marketing – soziale Medien <p>Zu den Unterrichtsmaterialien</p>
<p>Modul – esports.suisseedu.ch</p>	<p>Sensibilisierung Chancen und Risiken des Gamings</p> <p>Zum Modul</p>

Lehrmaterial – Deutsche Gesetzliche Unfall- versicherung:	Lehrmittel zu Online-Spielsucht Zu den Unterrichtseinheiten
Medienbildung – Jugend und Medien	Unterrichtsmaterialien zu den Themen: Games, Soziale Netzwerke, Onlinesucht etc. Zur Website
Handysucht bei Kindern und Jugendlichen – SRF	Film: Im Bann von TikTok, Instagram und Co. Zum Film
Jugendlichen die digitale Welt erklären – Pro Juventute	Erklärvideos für Kinder und Jugendliche zum Umgang mit digitalen Medien Zu den Videos

Aktionswoche	
Flimmerpause – akzent	<p>In der Pfingstwoche auf digitale Medien verzichten, indem Lehrpersonen die Flimmerpause im Unterricht aufgreifen. Die Flimmerpause fördert den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien und inspiriert dazu, bildschirmfreie Alternativen auszuprobieren.</p> <p>Zum Ablauf</p>
Workshop	
Unvernebelt – Lungenliga	<p>Kostenloser Workshop, welcher aufzeigt welchen Einfluss der Tabak- und Nikotinkonsum auf das Leben von Jugendlichen, die Umwelt und die Volkswirtschaft hat.</p> <p>Zum Angebot</p>
Workshops – Netpathie	<p>Workshops und Projektwochen, Impuls-Referate zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apps & Games • Cyber-Mobbing • Cybergrooming • Datenschutz • Algorithmen • KI • Pornografie/Gewalt • respektvolle Kommunikation • digitale Balance <p>Etc.</p> <p>Zum Angebot</p>

Dopamin spielt mit! – akzent	<p>Schüler*innen tauchen ein in die Welt des Gamings und erleben, wie geschickt die Gameindustrie die Psyche verführt. Ein interaktives Game zeigt auf, wie die Dopaminausschüttung unser Handeln mitlenkt. Was liegt im grünen Bereich? Wann besteht Suchtgefahr? Auch das wird, mit entsprechenden Hilfsangeboten, vermittelt.</p> <p>Zur Website</p>
------------------------------	---

Ausleihbare Unterrichtsmaterialien in der Mediothek von gesundheit schwyz	
Unterrichtskoffer Alkohol – gesundheit schwyz	<p>Mit den Materialien aus dem Unterrichtskoffer kann ein interaktiver Unterricht gestaltet werden.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkung von Alkoholkonsum • Konsummotive • Rausch und Risiko • Problembewältigung • Umgang mit Gruppendruck <p>Zum Unterrichtskoffer</p>
Unterrichtskoffer Cannabis – gesundheit schwyz	<p>Mit den Materialien aus dem Unterrichtskoffer kann ein interaktiver Unterricht gestaltet werden.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte und Verwendungsmöglichkeiten von Cannabis • Konsumverhalten Jugendlicher • Umgang mit Rausch und Risiko • Umgang mit Gruppendruck. <p>Zum Unterrichtskoffer</p>

The mechanical Smoker –
Rauchmaschine

Modell zum Aufzeigen wie sich beim Zigarettenrauch Teer in der Lunge ablagert.



Kann bei gesundheit schwyz ausgeliehen werden gesundheit-schwyz@triplus.ch

Weitere verschiedene Medien zum Thema «Suchtprävention» finden Sie [hier](#) bei der PH Schwyz.