



feel-ok.at

Das Handbuch

Dieses Handbuch können Sie kostenlos herunterladen:

www.feel-ok.at/anwendung

August 2019

Überblick	3
Trägerschaft	4
Partner/-innen in den Bundesländern	5
Inhaltliches Fachnetzwerk	5
Einsatz mit Jugendlichen	6
Arbeitsblätter	6
Videos & Games Jugendliche wählen das Thema aus	6
Materialien bestellen	7
Offline-Nutzung	7
Methoden für den Unterricht	7
Schnuppermethode	7
Tests und Auswertungen	8
Behauptungen	8
Brainstorming	9
Konfrontation mit Bildern	9
Interviews und Filme drehen	10
Antwort auf Leserbriefe	10
Quiz vorbereiten	10
Lesen, bewerten und Meinung abgeben	11
Plakat	11
Vortrag	11
Weitere Dienstleistungen von feel-ok.at	12
Beratungsstellendatenbank	12
Newsletter	12
Schulprogramme	12

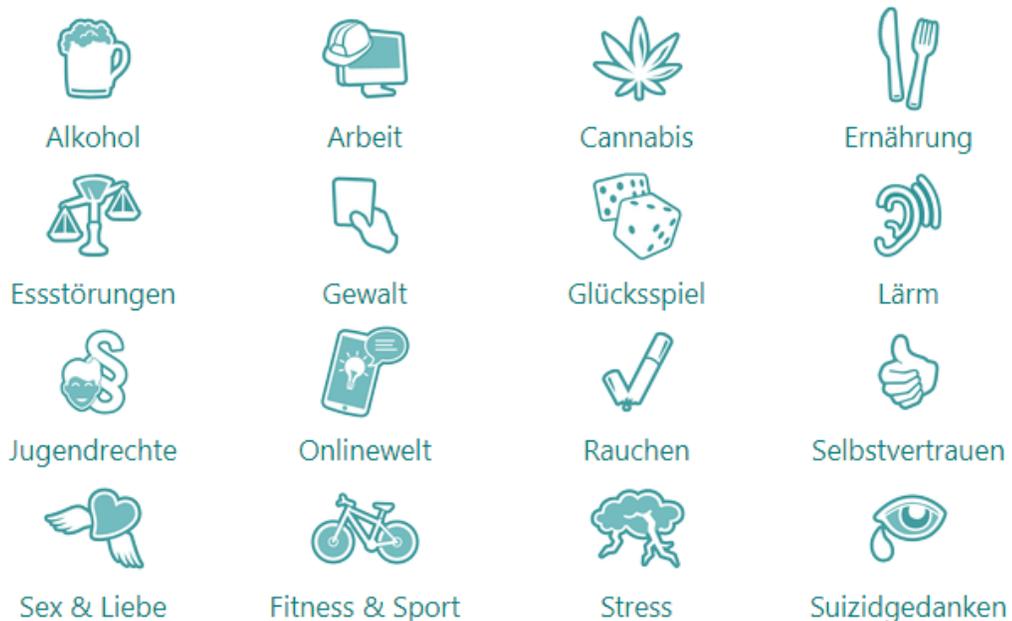
Überblick

feel-ok.at unterstützt junge Menschen seit 2004 dabei, ihre Lebenskompetenz zu fördern. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Texten, Spielen, Tests und Videos jugendgerecht und vielseitig vertieft.

feel-ok.at unterstützt **Jugendliche**

- bei der Berufswahl, bei beruflichen Schwierigkeiten, bei der Förderung der Medienkompetenz und der Jugendrechte
- bei der Förderung des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress und einer verantwortungsvollen Sexualität
- bei der Förderung von körperlicher Aktivität, eines gesunden Körpergewichts und einer ausgewogenen Ernährung
- bei der Vermeidung von Gewalt, Suizidalität und Essstörungen
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht und Glücksspiel
- bei der Reflexion des eigenen Verhaltens, bei der Bewusstseinsbildung und der Schärfung des kritischen Denkens.

Aktuell bietet feel-ok.at 16 unterschiedliche Themenbereiche für Jugendliche an:



feel-ok.at bietet auch Inhalte für Erwachsene an:

- **Pädagogen/-innen** und andere **Multiplikatoren/-innen** finden auf feel-ok.at mit den Themen Stress- und Klassenmanagement Inhalte und Empfehlungen zur Förderung ihrer Gesundheit.
- Für **Eltern** von Jugendlichen ist feel-ok.at ein Ratgeber im Themenbereich Erziehung und Beziehung, psychische Belastungen und Onlinesucht.

feel-ok ist ein einzigartiges Interventionsprogramm: Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite und -tiefe, welche zugleich verschiedene Zielgruppen adressiert, sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte bearbeiten kann.

Seit der Entwicklung von feel-ok an der Universität Zürich, wurde das Interventionsprogramm von einer intensiven Forschungstätigkeit begleitet. Alle Studien können unter feel-ok.at/infos-berichte heruntergeladen werden.

Trägerschaft

Styria vitalis besteht seit 1972 als gemeinnütziger Verein und ist mit seinen Programmen und Projekten hauptsächlich in der Steiermark aber auch österreichweit tätig. Styria vitalis konzipiert und plant Projekte und Programme im Bereich Public Health mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention, setzt diese um und evaluiert sie. Die Kernkompetenz in der Umsetzung liegt in der Prozessbegleitung in Lebenswelten wie Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen.

Seit 2004 ist Styria vitalis für die Koordination von feel-ok.at in Österreich zuständig.

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3

8010 Graz

feelok@styriavitalis.at

+43 | 316 | 82 20 94 - 56

Partner/-innen in den Bundesländern

Neben Styria vitalis, das die Gesamtkoordination von feel-ok.at übernimmt, gibt es in jedem österreichischen Bundesland eine Organisation, die als Implementierungspartner/-in tätig ist. Folgende Partner/-innen sind für feel-ok.at in den einzelnen Bundesländern zuständig:

«AKL Abt. 5 – UA Prävention und Suchtkoordination» (Kärnten), «AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg» (Salzburg), «Fachstelle NÖ» (Niederösterreich), «Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ» (Oberösterreich), «kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz» (Tirol), «Psychosozialer Dienst GmbH - Fachstelle Suchtprävention Burgenland» (Burgenland), «Styria vitalis» (Steiermark), «Sucht- und Drogenkoordination Wien - Institut für Suchtprävention» (Wien), «SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe» (Vorarlberg).

Inhaltliches Fachnetzwerk

Welche Fachorganisation für welches Thema auf feel-ok.at zuständig ist und wer das Programm finanziert, erfahren Sie auf feel-ok.at/info-netzwerk

Die Patronatsinstitutionen sind für die Inhalte auf feel-ok.at verantwortlich. In dieser Rolle stellen sie sicher, dass die vermittelten Informationen aktuell bleiben und korrekt sind.

Dazu gehören: «AIDS-Hilfe Steiermark», «Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Bildung, Jugend und Betriebssport», «b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]», «Beratungsstelle COURAGE», «BVA – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter», «Enter – Fachstelle für digitale Spiele», «Fachstelle für Glücksspielsucht Steiermark», «Fit Sport Austria GmbH», «Frauengesundheitszentrum», «FRAUENSERVICE Graz», «Friedensbüro Graz», «give - Servicestelle für Gesundheitsbildung», «Hazissa - Prävention sexualisierter Gewalt», «Institut für Familienförderung», «Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ», «kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol», «Land der Menschen», «Lil* – Zentrum für Sexuelle Bildung, Kommunikations- & Gesundheitsförderung», «LOGO jugendmanagement», «Plattform Intersex Österreich», «Roswitha Laminger-Purgstaller - Mit dem Leben in Kontakt sein», «Styria vitalis», «Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark», «Unfairtobacco», «Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark», «VIVID-Fachstelle für Suchtprävention», «WEIL - Weiter im Leben».

Einsatz mit Jugendlichen

feel-ok.at erleichtert die Durchführung des Unterrichtsprinzips „Gesundheitserziehung“, es kann als Interventionsplattform in unterschiedlichsten Unterrichtsfächern verwendet werden. Sei es in Biologie und Umweltkunde, Ernährung und Haushalt, Berufskunde, Soziales Lernen, Deutsch oder Religion. Auch in Bewegung und Sport kann das Programm insbesondere im Bereich Informationen über Sportarten und Motivation für außerschulische Sportaktivitäten eingesetzt werden.

Die Arbeit mit feel-ok.at lässt sich auch gut in ein bestehendes Programm/Angebot integrieren, z.B. in Projektwochen und fächerübergreifende Projektarbeiten oder thematische Schwerpunkte zu Gesundheitsthemen und zur Sucht- oder Gewaltprävention. www.feel-ok.at eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Supplierungen und kann als Vorbereitung für Referate und Fachbereichsarbeiten empfohlen werden.

Um feel-ok.at mit Jugendlichen einzusetzen, haben sich folgende Strategien bewährt.

Arbeitsblätter

Mit mehr als 90 Arbeitsblättern haben Sie die Möglichkeit, fast alle Inhalte von feel-ok.at mit Jugendlichen zu vertiefen. Die Arbeitsblätter sind Word- und PDF-Dokumente, die Wissens- und Reflexionsfragen sowie Gruppenarbeiten enthalten und die Arbeit mit feel-ok.at strukturieren.

Sie können das gewünschte Arbeitsblatt herunterladen, bei Bedarf anpassen, ausdrucken und in der Klasse verteilen.

Die Arbeitsblätter sind beliebt und werden oft eingesetzt. Sie wurden im Jahr 2018 über 4.000 Mal heruntergeladen. Alle Arbeitsblätter finden Sie auf

- feel-ok.at/arbeitsblaetter

Videos & Games | Jugendliche wählen das Thema aus

Möchten Sie, dass Jugendliche das Thema auf feel-ok.at selbst wählen? Zu diesem Zweck haben wir mit «Videos & Games» eine neue Seite vorbereitet, auf der die spannendsten Spiele, Tests & Videos zu allen behandelten Themen gesammelt sind. Ziel ist es Nutzer/-innen einen schnellen und guten Überblick über die Themenbereiche und interaktiven Tools zu geben und so ihre Lust zu wecken sich näher mit einzelnen Themen zu beschäftigen.

- feel-ok.at/best_of

Materialien bestellen

feel-ok Folder für Jugendliche, Multiplikator/-innen und Eltern mit Informationen zu Inhalt und Aufbau sowie A3-Plakate können in ganz Österreich kostenlos bestellt werden:

- feel-ok.at/anwendung



Offline-Nutzung

Am Ende jedes Artikels von feel-ok.at können Sie die Export-Funktion für die Offline-Nutzung der Inhalte verwenden. Wenn Sie auf «Nur Artikel zeigen...» klicken, erscheinen die Texte und Bilder in einem neuen Fenster ohne Navigation oder sonstige störende Elemente.



Mit der Tastenkombination CTRL A können Sie die Inhalte markieren, mit CTRL C kopieren und dann mit CTRL V in ein Word-Dokument einfügen und bei Bedarf kürzen oder bearbeiten. Der Artikel lässt sich so bequem drucken und kann in der Klasse verteilt werden.

Methoden für den Unterricht

Folgende Ideen stammen entweder von Lehrpersonen, welche feel-ok mit ihren Schülern/-innen bereits verwenden oder von angehenden Lehrpersonen, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit verschiedenen Möglichkeiten zur Anwendung von feel-ok auseinandergesetzt haben.

Schnuppermethode

Lernen mit der Vielfalt an Informationen von feel-ok.at umzugehen.

Lassen Sie die Schüler/-innen eine Weile auf feel-ok.at surfen. Sie können so das Programm kennen lernen, Fragen zur Anwendung stellen und sich einen Überblick zu den Themen verschaffen. Sie können auch Fragen stellen, die von den Schülern/-innen beantwortet werden müssen, z.B.:

- «Zu welchen Themen findest du auf feel-ok.at Informationen?»
- «Welche Themen interessieren dich?»

- «Zu welchen Themen gibt es Tests und Videos?»

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- Die Schüler/-innen lernen feel-ok.at kennen und wissen, welche Themen auf der Plattform behandelt werden.
- Die Schüler/-innen werden selbst tätig und finden den Einstieg in ein Thema, das für sie vielleicht in einer späteren Lebensphase von Interesse ist.

Tests und Auswertungen

Die Schüler/-innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem für sie relevanten Thema äußern und lernen, sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen bzw. den anderen zuzuhören. Sie lernen, die Ergebnisse einer "objektiven Messung" mit der eigenen Selbstwahrnehmung zu vergleichen.

Kurze Tests, die zu einer sofortigen Auswertung führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt. Wenn Sie planen, ein Thema von feel-ok.at zu vertiefen, werden Sie merken, dass feel-ok.at zahlreiche Tests anbietet und können so prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind.

Nachdem die Schüler/-innen ein individuelles Testresultat erhalten haben, können sie es in Kleingruppen besprechen. Diskussionsthemen können sein:

- «Was bringt so ein Testresultat?»
- «Was stimmt für mich? Was nicht?»
- «Was kann ich persönlich aus so einem Test lernen?»
- «Ändere ich mein Verhalten nach diesem Test? Und falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?»

Behauptungen

Wissen über ein Thema vertiefen. Internet als Medium verwenden, um Inhalte zu recherchieren.

Die Lehrperson oder die Schüler/-innen stellen Hypothesen zu einem Thema auf und notieren diese auf einem Blatt. Beispiele für solche Behauptungen sind:

- «Gelegentlich Alkohol zu trinken ist gesund.»
- «Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor Schwangerschaft und einer sexuell übertragbaren Krankheit schützt.»
- «Auch Fast Food gehört zu einer gesunden Ernährung.»
- «Cannabis ist eine Pflanze, die ursprünglich aus den Schweizer Bergen stammt.»
- «Homosexualität gibt es nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren.»

Nachdem die Behauptungen zu Papier gebracht wurden, sammeln Sie die Blätter ein. Jede/-r Schüler/-in zieht nach dem Zufallsprinzip ein Blatt und beantwortet die Hypothese als wahr oder falsch mithilfe von feel-ok.at oder einer anderen professionellen Website. Die Antworten können danach in der Gruppe diskutiert und/oder der Klasse präsentiert werden.

Brainstorming

Die Schüler/-innen machen sich selbständig Gedanken zu einem Thema. Sie lernen zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

Jede/-r Schüler/-in überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z.B. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen.

Stichwortbeispiele zum Thema Alkohol: «Alkopops», «Genuss», «Komatrinken», «Promille», «Jugendschutz», «Abhängigkeit», «Alkoholvergiftung», «Hochprozentig», «Betrunken sein», «Kater», «Sich übergeben/Erbrechen», «Außer Kontrolle».

Die Stichworte werden zuerst individuell auf ein Blatt Papier notiert, danach wird in der Kleingruppe über die Stichworte diskutiert. Mithilfe von feel-ok.at findet die Gruppe Antworten auf Fragen, die während der Diskussion aufgetaucht sind. Schließlich schreibt ein/-e Schüler/-in, stellvertretend für die Gruppe, die wichtigsten der besprochenen Begriffe an die Wandtafel und berichtet, was zu dem Thema diskutiert worden ist und was die Gruppe mithilfe von feel-ok.at gelernt hat.

Konfrontation mit Bildern

Die Schüler/-innen machen sich Gedanken über die symbolische Kraft von Bildern. Sie lernen diese Inhalte zu hinterfragen, zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

Die Klasse bildet mit Stühlen einen Kreis. Die Lehrperson hat in der Mitte des Kreises Kärtchen mit Bildern auf den Boden gelegt. Solche Bilder können mit Hilfe der Bildsuche von Google oder mit Webdiensten wie [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) einfach gefunden werden, indem das entsprechende Stichwort, wie «Diät», «Kiffen» oder «Selfie» eingegeben wird.



Jede/-r Schüler/-in wählt ein Kärtchen aus nach den Kriterien «Was stimmt für mich? Was spricht mich an?» oder «Was spricht mich nicht an? Was stimmt nicht für mich?» oder «Was hat einen positiven Einfluss? Was hat einen negativen Einfluss?».

Anschließend werden Gruppen aufgrund der Bilderwahl gebildet, die Schüler/-innen beschreiben ihre Eindrücke und Gedanken, diskutieren und suchen bei Bedarf auf feel-ok.at ergänzende Informationen zum Diskussionsthema. Zum Abschluss stellt jede Gruppe im Plenum das Bild und die eigenen Überlegungen vor.



Interviews und Filme drehen

Die Schüler/-innen lernen Fragen zu stellen sowie auf Menschen zu- und einzugehen, um Antworten zu erhalten.

Wir empfehlen dazu:

- feel-ok.ch/liebe-themenfilme oder
- [feel-ok.ch/interviews tabak](http://feel-ok.ch/interviews_tabak)

Nachdem sich die Jugendlichen die Videos angeschaut haben, schreiben sie ein kurzes Protokoll mit den Themen, die sie vertiefen möchten. Sie entwerfen Fragen, die sie stellen können, um mehr zum entsprechenden Thema zu erfahren. Auf Grund dieses Protokolls können sich die Schüler/-innen gegenseitig interviewen oder – falls das Thema es erlaubt – Passant/-innen zu ausgewählten Themen auf der Straße befragen.

Falls die Möglichkeit dazu besteht, können die Schüler/-innen die Interviews auch filmen, schneiden und anschließend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Wenn die Filme besonders gut gelungen sind, besteht die Möglichkeit, sie auf YouTube oder Vimeo zu veröffentlichen. Auf diese Weise vertiefen sie nicht nur das gewählte Thema, sondern lernen auch mit Videokamera, der dazu gehörenden Software und mit den Ressourcen des Webs 2.0 («soziale Medien») umzugehen.

Antwort auf Leserbriefe

Lernen für Probleme und Fragen Lösungen und Antworten zu finden.

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z.B. first-love, liebe usw oder loveline.de. Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich in einer kleinen Gruppe und nehmen dabei feel-ok.at zur Hilfe, wenn sie Informationen brauchen.

Quiz vorbereiten

Auf spielerische Art ein Thema behandeln. Lernen, Fragen und Antworten korrekt und präzise zu formulieren.

Die Schüler/-innen bereiten ein Quiz zu einem oder mehreren Themen vor, die auf feel-ok.at behandelt werden. Sie erfinden Fragen, deren richtige Antworten sie auf feel-ok.at recherchiert haben. Alle Quizfragen werden gesammelt und anschließend in der Klasse gestellt. Die Antworten auf die Fragen im Quiz können entweder frei formuliert werden oder es kann eine Auswahl von mehreren Antworten gegeben werden, aus der eine die Richtige ist. Umfragen unter Lehrpersonen haben gezeigt, dass besonders das Wettbewerbselement, das bei einem Quiz mitspielt, bei den Schüler/-innen besonders beliebt ist.

Lesen, bewerten und Meinung abgeben

Lernen Inhalte kritisch zu bewerten und die eigene Meinung auszudrücken.

Um Texte kritisch lesen zu lernen, schreiben die Jugendlichen eine Bewertung zu feel-ok.at. Sie wählen eine thematische Sektion von feel-ok.at, lesen die Inhalte und beurteilen die Sprache, den Stil und die Nützlichkeit der Ratschläge der Website gemäß einer Liste von Kriterien. Anschließend verschriftlichen sie ihre Bewertung in Word.

Plakat

Komplexität der Inhalte reduzieren und das Wichtigste in visualisierter Form in den Vordergrund stellen.

Auf einem großen Blatt gestalten die Schüler/-innen ein Plakat zum ausgewählten Thema auf feel-ok.at. Auf dem Plakat sollen die wichtigsten Erkenntnisse, Informationen und Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht werden.

Um das Plakat zu erstellen, kann z.B. die Mind-Map-Technik geübt werden. Ein Beispiel finden Sie unter feel-ok.at/stress-up nachdem Sie auf «Notizen schreiben» geklickt haben.

Weiteres können die Jugendlichen ihre Kreativität ausleben, indem sie z.B. Farben, Fotos und Bilder verwenden (die sie geknipst, aus Zeitschriften ausgeschnitten oder im Internet heruntergeladen haben). Das Plakat kann im Schulhaus oder in der Klasse aufgehängt werden und erinnert die Schüler/-innen an das Gelernte.

Vortrag

Präsentationstechniken anwenden. Fragen beantworten, eine Diskussion moderieren.

Die Schüler/-innen tragen der Klasse in Form eines kurzen Vortrags oder einer Präsentation vor, mit welchem Thema sie sich auf feel-ok.at beschäftigt haben und was sie dabei herausgefunden haben (in der gleichen oder in jüngeren Klassen). Dazu können sie verschiedene Präsentationstechniken üben, z.B. können Sie ihren Vortrag mit Wandtafel, Flipchart, Hellraumprojektor oder PC/Beamer unterstützen. Im Anschluss an die Präsentation können Fragen aus der Klasse oder von der Lehrperson beantwortet oder Impulse für eine Diskussion gegeben werden.

Weitere Dienstleistungen von feel-ok.at

Beratungsstellendatenbank

Mit der feel-ok Beratungsstellendatenbank erfahren Sie, welche Projekte, Websites, Info-Materialien, Kurse, Beratungsdienste und didaktische Unterlagen verschiedener Institutionen Ihnen in Ihrer Nähe zur Verfügung stehen. Sie können diese Ressourcen in Anspruch nehmen, falls Sie Unterstützung brauchen oder ein bestimmtes Gesundheitsthema mit den Jugendlichen vertiefen möchten.

- www.feel-ok.at/infosuche

Newsletter

Mit dem Newsletter werden Sie über Neuheiten von feel-ok (Themen, Tools, Arbeitsinstrumente...) informiert.

- feel-ok.at/+rundbrief

Schulprogramme

Didaktische Angebote wie feel-ok.at stellen fertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung, um viele (Gesundheits-)Themen mit Schulklassen zu vertiefen.

Manchmal benötigen Schulen jedoch nicht nur Arbeitsinstrumente, sondern auch eine schulinterne Begleitung für die Entwicklung eines förderlichen Schulklimas, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung. Wir empfehlen Ihnen folgende Programme/Organisationen:

- feel-ok.at/schulprogramme