



SIEGEL LETTER Nr. 32 – April 2025

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

nach einjähriger Pause möchten wir Sie heute wieder über einige neue und interessante Themen aus dem Bereich „Gesundheitsförderung/Prävention Schule“ informieren:

- Digitale Gesundheitskompetenz (für Lehrkräfte, Eltern, SuS): <https://www.durch-blickt.de>
- Lehr- und Lernmaterial Science Kids- Seelisches Wohlbefinden: <https://www.sciencekids.de/>
- Hitzeaktionstag am 4. Juni 2025: www.bluemarblehealth.de/hitzeaktionstag
- Unterstützung zum Thema Mobbing und Cybermobbing
- Angebote des Teams der Präventionsbeauftragten Markdorf „stark.stärker.WIR!
- Wohlbefinden fördern mit ONYA: www.mein-onya.de
- Elterninitiative in FN zu Schlaf und Chronobiologie: „Lerchen und Eulen“ (Termin 11.4.2025)
- Sexualaufklärung/Sexualpädagogik www.liebesleben.de und www.feel-ok.ch

Wir wünschen eine anregende Lektüre und ggf. eine erfolgreiche Umsetzung,
das Team Gesundheitsförderung/Gesundheitsplanung im Gesundheitsamt

Redaktion: Landratsamt Bodenseekreis, Christine Topcu, E-Mail: christine.topcu@bodenseekreis.de

Durch-Blickt- Präventionsprogramm (BARMER)

Das Ziel der Plattform wird beschrieben mit „Gesunde Mediennutzung im Klassen- und Wohnzimmer zu etablieren und Schülerinnen und Schüler für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen sensibilisieren“. Für Lehrkräfte sind On-Demand-Fortbildungen zu 6 Modulen abrufbar: Mental Health, Digitalkompetenz und Gesundheit, Fake News, Datenschutz und Umgang mit personenbezogenen Daten, Social Media und Mediensuchtprävention. Zudem sind Unterrichtsmaterialien verfügbar, ein Präventionsspiel für die Klasse „StoryCheck“, ein Podcast für SuS, Infos für Eltern u.v.m.

Das Präventionsprogramm wird von der BARMER angeboten: <https://www.durch-blickt.de>

ScienceKids - Präventionsprogramm (AOK Baden-Württemberg)

Das Programm Science Kids für den Primar- und Sekundarbereich umfasst Lehr- und Lernmaterialien zu Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden. Dabei soll das Lernen handlungsorientiert und mit Spaß, also über Experimente und Methoden aus der Erlebnis- oder Medienpädagogik erfolgen. Neben den sehr gut ausgearbeiteten Handreichungen steht eine Internetplattform zur Verfügung.

Das Präventionsprogramm wird von der AOK BaWü angeboten: <https://www.sciencekids.de/>
Kontakt für den Bodenseekreis: Birgit.Sorg@bw.aok.de

4.6.2025 Hitzeaktionstag – Blue Marble Health (gefördert von den BKKen)

Blue Marble Health ist ein Präventionsprojekt der Blue Marble Health GmbH mit dem Ziel die planetare Gesundheit zu fördern und auf einen klima- und umweltschonenden Lebensstil hinzuwirken. Für die Klassenstufen 7 – 13 stehen Online Unterrichtseinheiten und Filme zu verschiedenen Themen zur Verfügung. Zudem wird ein **Hitzeaktionstag am 4.6.2025** vorbereitet: Dafür gibt es ein Erklärvideo und Empfehlungen für die Erarbeitung im Unterricht zu den Themengebieten: Klimawandel, Hitze & Gesundheit, Städtebau und UV-Strahlung.

Alle Informationen sind abrufbar unter: www.bluemarblehealth.de/hitzeaktionstag

Unterstützung zum Thema Mobbing oder Cybermobbing (u.a. Die Techniker)

Mobbingfreie Schule- Gemeinsam Klasse sein, ein Programm der Techniker Krankenkasse in Zusammenarbeit mit den Präventionsbeauftragten „stark.stärker.WIR“ des ZSL BW: www.gemeinsam-klasse-sein.de ([Mobbingfreie Schule - PRAEVENTION-IN-DER-SCHULE-BW](http://www.praevention-in-der-schule-bw.de))

Online Mobbing Beratung und Fortbildungen für Fachkräfte (Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende) durch KONFLIKT-KULTUR (AGJ Fachverband für Prävention und Rehabilitation der Erzdiözese Freiburg e.V.): <https://www.konflikt-kultur.de/>

Mobbing & Du, ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung zusammen mit der Universität Heidelberg: www.mobbing-und-du.de



Aktuelle Angebote der Präventionsbeauftragten „stark.stärker.WIR“ (ZSL BW)

Fortbildung „Zivilcourage stärken durch theaterpädagogische Übungen“: 07.05.2025; 09:00 -15:00 Uhr, Schulkampus Manzenberg Tettngang (→ Anmeldung: lfb-Nummer NRP6V)

Ausgrenzung findet nicht im luftleeren Raum statt: Täter-Opfer-Zuschauer, meist ist eine ganze Gruppe auf unterschiedliche Art beteiligt. Durch die Übernahme unterschiedlicher Rollen wird ein Perspektivwechsel angeregt und damit Gefühle und Denkweisen anderer verdeutlicht. Durch diese Fortbildung soll der „unbequeme“ Wert Zivilcourage gefördert werden. Das Ziel dabei ist, die Diversität im Klassenverbund bewusst zu machen und die Toleranzfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Dadurch werden nachhaltige Erfahrungen gemacht und Zugang zu eigenen Ideen und Impulsen ermöglicht. Wir arbeiten praxisorientiert mit Methoden aus der Theaterpädagogik. Diese stärken die Lernmotivation und schaffen eine ideale Voraussetzung, um sich mit Themen wie Abwertung und Ausgrenzung sowie Handlungsoptionen der Zivilcourage zu beschäftigen.

Fortbildung „Klassenrat – Demokratieerziehung in der Schule“: 21.05.2025; 14:30 – 16:30 Uhr; Herzog-Philipp-Verbandschule Altshausen (→ Anmeldung: lfb-Nummer 8L4J2)

Eine gute Klassengemeinschaft, Selbstvertrauen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sind die Ergebnisse eines etablierten Klassenrats. In dieser Veranstaltung werden die Ziele, die Vorteile und die Organisation des Klassenrates vorgestellt. In dem sich anschließenden praktischen Teil gehen wir konkret auf die Umsetzung des Klassenrates im Schulalltag eingegangen. Die dazu benötigten Materialien werden so erarbeitet, dass Sie diese sofort in Ihren Unterricht einbauen und umsetzen können.

Angebote und Anmeldung: <https://lfb.kultus-bw.de/lfb/suche/6RD96DLJ>

Kontakt zu Team Markdorf unter E-Mail: praevention@zsl-rstue.de.

Spielerisch das Wohlbefinden von Schüler:innen fördern mit ONYA

ONYA ist eine kostenfreie digitale App, die gesundheitswissenschaftlich entwickelt wurde und für ältere Schüler:innen ab der Klassenstufe 9 geeignet ist. „5 Wege zum Wohlbefinden“ sind inhaltlich für den Unterricht aufbereitet (Download) und können fächerübergreifend z.B. in Biologie, Ethik und Sport behandelt werden. Die Klasse plant Aktivitäten zur Steigerung des Wohlbefindens in wöchentlichen Spielrunden. Ziel ist es Punkte und neue Levels zu erreichen und die Fortschritte im Wohlbefinden zu reflektieren. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der ONYA-Studie. Lehrkräfte und Schulklassen erhalten in einer Kick-Off Veranstaltung alle inhaltlichen und organisatorischen Infos, danach muss sich die Gruppe online anmelden. ONYA wird begleitet und wissenschaftlich weiterentwickelt durch die Leuphana Universität, Lüneburg und wird von der BZgA (jetzt: BIÖD) unterstützt.

Informationen auf der Website: [Schulen - ONYA](#) oder <https://www.mein-onya.de/schulen/>

Elterninitiative Lerchen und Eulen in Friedrichshafen

Schlaf und Regeneration sind die gesundheitsbezogenen Anliegen der Elterninitiative Lerchen und Eulen in Friedrichshafen. Die Gruppe engagiert sich u.a. für die Berücksichtigung der Chronobiologie auch in der Schule. Ein **Vortrag am 11.04.2025, 18:30 Uhr in Friedrichshafen** führt in das Thema ein.

Infos und Anmeldung: [vhs Friedrichshafen: Chronobiologie - von Lerchen und Eulen](#)

Infos zu Sexualaufklärung – Sexualpädagogik

LIEBESLEBEN ist eine Initiative zur Förderung sexueller Gesundheit der BZgA, die jetzt BIÖG (Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit) heißt. Ein **Methodenfinder** unter der Rubrik „Sexualaufklärung und Präventionsarbeit“ unterstützt bei der Planung von Projekten. Sie finden diesen auf der Website: [Sexualaufklärung bei Jugendlichen | Liebesleben](#)

Die Website „[feel-ok.ch](#)“ (RADIX, Schweiz) bietet weitere umfassende und interaktive Möglichkeiten zum Stöbern zum Thema: [Liebe und Sexualität - feel-ok.ch für Jugendliche](#) oder [GummiLove - Sexikon](#) usw. sowie zu Suchtmitteln, Freizeit und Medienkonsum etc.: www.feel-ok.ch