



LAND
BRANDENBURG

Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport



BILDUNG
B

Wegweiser zur Gesundheitsförderung für Schulen im Land Brandenburg

Sehr geehrte Schulleitungen und Lehrkräfte, liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen ist ein gesellschaftliches Anliegen und eine gemeinsame Aufgabe. Als Lern- und Lebensort gleichermaßen, an dem Kinder und Jugendliche einen Großteil ihres Alltags verbringen, tragen die Schulen große Verantwortung für die Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung der jungen Generation. Hauptziel dabei ist es, die Resilienz der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Dafür sollen gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern Angebote unterbreitet werden, so dass auch belastende Situationen insbesondere von Schülerinnen und Schülern gut bewältigt werden können.

Ob Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Konfliktbewältigungsstrategien oder das Wohlbefinden von Lehrkräften – sie alle gehören zum Landesprogramm „Gute gesunde Schule“. Das Programm verbindet den Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule mit Projekten der Gesundheitsbildung. Darum steht Gesundheitsbildung nicht für sich alleine oder beschränkt sich auf einzelne Aktivitäten, sie ist vielmehr Bestandteil einer nachhaltigen Schulentwicklung und Schulkultur. Gesundheitsfördernde Prozesse und Strukturen können an Schulen noch stärker etabliert werden.

Schulische Gesundheitsförderung in Brandenburg zielt darauf ab, dass Schülerinnen und Schüler aktiv Einfluss auf ihre physische und psychische Gesundheit nehmen und Entscheidungen treffen, die eine gesunde Lebensweise unterstützen und erhalten. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ein gesundes Schul- und Klassenklima, das Motivation fördert und soziale Verantwortung stärkt.

Wir nehmen die spezifischen Sorgen und Belastungen von Kindern und Jugendlichen bei der Planung entsprechender Gesundheitsmaßnahmen sehr ernst. Psychische und körperliche Probleme in jungen Jahren beeinträchtigen langfristig auch die gesundheitliche Situation im Erwachsenenalter. Neueste Studienergebnisse¹ zeigen uns einmal mehr, dass gesundheitliche Chancen von Kin-



dem und Jugendlichen ungleich verteilt sind und die multiplen Krisen - insbesondere die Corona-Pandemie - die Selbsteinschätzung ihrer Gesundheitsprobleme verschärft haben.

Das Ministerium unterstützt seit 2017 – gemeinsam mit elf Kooperationspartnern – eine Vielzahl von Schulen beim Erreichen gesundheitsfördernder Ziele. Gesundheitsbildung gehört an diesen Schulen selbstverständlich zum Schulalltag. Das Interesse von Schulleitungen und Lehrkräften ist ungebrochen groß und bestätigt den hohen Stellenwert der Gesundheitsbildung an Brandenburgs Schulen. Das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport und die bisherigen elf Kooperationspartner - darunter Krankenkassen, Gesundheits- und Präventionseinrichtungen sowie die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung - begleiten beteiligte Schulen im Landesprogramm zunächst bis 2027.

Die allermeisten Angebote dieses Wegweisers richten sich an alle Schulen. Damit sollen interessierte, ggf. noch unentschlossene Schulen zur Teilnahme am Landesprogramm motiviert werden. Wenn Angebote exklusiv den Teilnehmerschulen am Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ vorbehalten sind, sind die Angebote besonders gekennzeichnet.

Der vorliegende Wegweiser enthält vielfältige Angebote für alle Schulen. Ich danke allen, die dazu beigetragen haben, das Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ in Brandenburg erfolgreich umzusetzen. Für die kommenden Jahre wünsche ich allen Beteiligten weiterhin gutes Gelingen.

A handwritten signature in black ink, reading 'Steffen Freiberg'. The signature is written in a cursive, flowing style.

Steffen Freiberg - Minister für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg

¹ Zweite HBSC-Studie Brandenburg - 2022
(Hrsg. Prof. Dr. Ludwig Bilz, Raphael Schütz)

Hinweise zur Nutzung des Wegweisers	6
1 Anti-Mobbing / Konfliktbewältigung / soziales Lernen	
Gemeinsam Klasse sein	8
Law4School	9
2 Bewegung	
Deutsches Sportabzeichen	10
Unterstützung der Kooperationen von Schulen mit Sportvereinen	11
Online-Datenbank: „Meinen Verein finden“	12
Brandenburger Sportlehrertag	13
Schülermentoren-Ausbildung / Schülerqualifizierung im Sport	14
Nikky – „Bewegungshits für Klasse Kids“	15
Projekt „Aktive Pause“	16
Beratung und Unterstützung bei der Gestaltung von Außen- und Spielflächen	17
3 Ernährung	
„Ich kann kochen!“	18
GemüseAckerdemie	19
Zuckerkompass	20
Schulindividuelle Beratung zur Hort- und Schulverpflegung	21
Tag(e) der Schulverpflegung	22
Programm zum Qualitätsprozess „Unser Schulessen***“	23
Webanwendung „Unser Schulessen“	24
Individuelle Speiseplanchecks	25
4 Mediennutzung	
Net-Piloten	26
MedienUniversum	27
5 Sexualität	
Bildung unterm Regenbogen – für Lehrkräfte	28
Bildung unterm Regenbogen – für Jugendliche	29
Was ist los mit Jaron?	30

6 Stressbewältigung /Entspannung / psychische Gesundheit

MindMatters	31
You!Mynd – Mach' was draus!	32
Rundum bewegt, entspannt und konzentriert	33
Bleib locker!	34
SNAKE – Stress nicht als Katastrophe erleben	35

7 Suchtprävention

Just be Smokefree	36
„Aktion Glasklar“ (Umgang mit Alkohol)	37
Der grüne Koffer (Cannabisprävention)	38
KlarSicht-Parcours (Alkohol und Tabak)	39
Jugendfilmtage „Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“	40
Nichtraucherwettbewerb „Be Smart-Don't Start“	41
IPSY (Missbrauch psychoaktiver Substanzen).....	42

8 Schülersgesundheit – themenübergreifend

Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen.....	43
wildGreen – digitale Gesundheitskompetenz.....	45
Fit für's Leben	46
fit4future – von der Kita bis zum Schulabschluss	47

9 Lehrkräftegesundheit

Arbeitsschutz und Lehrkräftegesundheit im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements	48
Seminar „Meine Gesundheit im Fokus“	49
Seminar „Mein positiver Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden im Fokus“	50
Seminar „Kompetente Gesprächsführung auch in schwierigen Gesprächssituationen“	51
Seminar „Burnout?! – nicht mit mir“	52
Seminar „Work-Life-Balance“	53
Seminar „Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz im schulischen Kontext“	54

Weiterführende Hinweise und Materialien	55
--	----

Hinweise zur Nutzung des Wegweisers

Im § 20 (1) SGB V wird als Zielsetzung formuliert, dass die Präventionsleistungen der Krankenkassen - neben der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes - insbesondere einen Beitrag zur Verminderung der sozial bedingten Ungleichheit von Gesundheitschancen - erbringen sollen. Die Schule eignet sich für Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung, weil hier grundsätzlich alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden können.

Eine gute gesunde Schule (nach Brägger, Paulus, Posse) verständigt sich über ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag, setzt ihn erfolgreich um und leistet damit einen Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. Sie weist gute Qualitäten in folgenden Bereichen aus und sorgt für deren stetige und nachhaltige Verbesserung durch Schulentwicklung:

- Integration gesundheits- und sicherheitsbezogener Inhalte in den Unterricht und in das Schulleben
- gesundheitsfördernde Unterrichtsprinzipien
- Kurse und Programme der pädagogischen Prävention und Gesundheitsförderung.

Somit leistet sie gezielt einen integralen Beitrag

- zur Qualität der Schul- und Unterrichtsprozesse zur Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit der Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler
- zur Zufriedenheit und Wohlbefinden aller am Schulleben Beteiligten.

Ziel des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“ in Brandenburg ist es, Kindern und Jugendlichen Basiswissen für ein gesundes Leben zu vermitteln. Insbesondere geht es darum, Schulentwicklungsprozesse mit gesundheitsbildenden Maßnahmen zu verzahnen und diese in den Schulalltag bzw. im Unterricht zu integrieren. Schülerinnen und Schülern, aber auch Lehrkräften, Eltern und dem pädagogischen Personal sollen sowohl Wissen als auch Kenntnisse für ein gesundes Leben innerhalb und außerhalb der Schule an die Hand gegeben werden.

Gesundheitsförderung nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren, ist nicht immer leicht. Dieser Prozess hängt auch von den Rahmenbedingungen der jeweiligen Schule ab. Wenn Sie Interesse daran haben, die eigene Schule zu einer gesunden Schule weiterzuentwickeln, können unsere Kooperationspartner dabei unterstützen und beraten.



Notwendig für eine gelingende Umsetzung der Entwicklung zur einer „Guten gesunden Schule“ sind:

- *der Beschluss der Schulkonferenz,*
- *Antrag der Schule auf Teilnahme am Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ und*
- *die Einbindung des Schulträgers und der regional zuständigen Schulaufsicht.*

Kontakt:

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
Abteilung 4, Referat 46
Frau Heidrun Polke
Tel.: 0331 8663969
heidrun.polke@mbjs.brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Rahmenvereinbarung zur Fortführung des Programms für eine „Gute gesunde Schule“ im Land Brandenburg](#)

[Landesprogramm „Gute gesunde Schule“](#)

1 Anti-Mobbing / Konfliktbewältigung / soziales Lernen



Gemeinsam Klasse sein

„Gemeinsam Klasse sein“ ist ein Präventionsprojekt gegen Mobbing und Cybermobbing, das im Rahmen von Projekttagen umgesetzt wird.

Im Projekt beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler intensiv mit dem Thema Mobbing. Sie erforschen in Übungen, Rollenspielen und Gesprächen, wie sie positiv und konstruktiv miteinander umgehen können.

Ziele:

- Prävention von (Cyber-)Mobbing
- Rolle der Lehrkräfte bei der Mobbingprävention stärken
- Einbettung des Themas im System Schule durch stetige Weiterführung im Unterricht
- positive und nachhaltige Veränderung in der Klassen- und Schulkultur

Zielgruppe:

5. bis 7. Klasse, Lehrkräfte, Eltern, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter.

Organisatorisches:

Für die Projekttag werden die Klassenleitungen entsprechend geschult, anschließend erhalten sie einen Zugangscode für die Online-Plattform. Die Online-Plattform bietet Materialien wie Leitfäden, Filme, Arbeitsblätter und Übungen zum Download an. Darüber hinaus enthält die Plattform verschiedene Schulungsfilme, die die Lehrkräfte bei der Umsetzung und Kommunikation des Projekts unterstützen.

Es entstehen für die Schulen **keine Kosten**.

Kontakt:

Techniker Krankenkasse
Juliana Schiwarov
(Kurzantrag)
juliana.schiwarov@tk.de

Techniker Krankenkasse
Anja Kegel
030 24547601
anja.kegel@tk.de

Weitere Informationen:

[Gemeinsam Klasse sein – gegen Mobbing](#)

Law4School

Law4School ist ein Angebot zur Prävention von Cybermobbing für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern.

Es findet in Form eines Online-Seminars statt, das die Rostocker Rechtsanwältin Gesa Stückmann hält.

Anhand praktischer Fälle erklärt Frau Stückmann, welche rechtlichen und tatsächlichen Folgen Cybermobbing oder ein Verstoß gegen das Recht am eigenen Bild haben können. Begleitend kann ein Elternabend ebenfalls als Online-Seminar durchgeführt werden.

Ziele:

- Erkennen der psychischen Folgen und rechtlichen Konsequenzen von Cybermobbing
- Vermitteln der rechtlichen Grundlagen des Strafrechts ab 12 Jahren
- Prävention von (Cyber-)Mobbing, Verbesserung des Klassenklimas

Zielgruppe:

ab 4. Klasse, Eltern, Lehrkräfte und andere Erwachsene

Organisatorisches:

Die Schulen melden sich **eigenständig** bei den Webinar-Terminen an. Das Online-Seminar findet vormittags in der Klasse statt. Da es sich um ein Online-Seminar handelt, können mehrere Schulen und Klassen gleichzeitig teilnehmen. Das Online-Seminar dauert 90 Minuten.

Pro Klasse entstehen Kosten in Höhe von 70 Euro, die übrigen Kosten trägt die Techniker Krankenkasse.



Kontakt:
Law4School
Gesa Stückmann
info@law4school.de

Techniker
Krankenkasse
Juliana Schiwarov
(Kurz Antrag)
juliana.schiwarov@tk.de

Techniker
Krankenkasse
Anja Kegel
030 24547601
anja.kegel@tk.de

Die Schulen melden sich eigenständig online an.
[Webinar-Termine](#)

2 Bewegung



Deutsches Sportabzeichen

Sportabzeichen des Landessportbundes Brandenburg (LSB)

Sportabzeichen-Tage an brandenburgischen Schulen

Das Deutsche Sportabzeichen bewegt das Sportland – und das seit Jahrzehnten. Der Landessportbund Brandenburg und die Brandenburgische Sportjugend unterstützen mit Material und Knowhow Brandenburger Schulen bei der Ausrichtung, Planung und Durchführung von eigenen Sportabzeichentagen.

Sportabzeichen-Wettbewerb der brandenburgischen Schulen

Der Wettbewerb der Schulen soll als eine vielseitige Maßnahme zur Heranführung an den Sport, zur möglichen Erweiterung des Sportunterrichts und als sportartübergreifendes Angebot verstanden werden. Die aktive Beschäftigung mit dem Deutschen Sportabzeichen in der Schule und in der Freizeit hat auch zum Ziel, das Interesse für eine sportliche Betätigung in den Vereinen zu wecken.

Ziele:

- allen die Freude am gemeinsamen Sporttreiben und Bewegen vermitteln,
- die Möglichkeit geben, im Team oder einzeln das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben.

Zielgruppe:

alle Schülerinnen und Schüler

Ansprechpartner:

Landessportbund Brandenburg
Maximilian Schmidt
0331 58567161
schmidt@lsb-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Sportabzeichen-Tage](#)
[Sportabzeichen-Wettbewerbe](#)

Unterstützung der Kooperationen von Schulen mit Sportvereinen

Förderprojekt des Landessportbundes (LSB) zur Bezuschussung von Kooperationsmaßnahmen zwischen Schulen und Vereinen

Förderung von Kooperationsmaßnahmen zwischen Schulen und Sportvereinen oder Landesfachverbänden. Der Zuschuss für eine derartige Maßnahme kann, je nach Gesamtantragslage bis zu 1.000 Euro pro Schuljahr betragen.

Zielgruppe:

Schulen aller Schulformen

Kooperationsprogramm von Vereinen und Schulen im Rahmen der Ganztagsförderung

Der Landesportbund (LSB) vermittelt in Zusammenarbeit mit seinen Kreis- und Stadtsportbünden interessierten Schulen in erreichbarer Nähe geeignete Sportvereine mit sportartübergreifenden Angeboten als Kooperationspartner für „Sport im Ganztage“. Die Entwicklung sportlicher Begeisterung und Betätigung steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Zielgruppe:

alle Schülerinnen und Schüler
(vorrangig Grundschulen)



Ansprechpartnerin:

Landessportbund Brandenburg
Martina Tornow
0331 58567164
tornow@lsb-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Förderrichtlinien des Landessportbundes](#)



Online-Datenbank „Meinen Verein finden“

Der Landessportbund (LSB) stellt den brandenburgischen Schulen seine Online-Datenbank aller Sportvereine im LSB Brandenburg mit ihren passenden Bewegungsangeboten zur Verfügung.

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler aller Schulformen



Ansprechpartnerin:
Landessportbund Brandenburg
Martina Tornow
0331 58567164
tornow@lsb-brandenburg.de

Online Datenbank des LSB:
[Meinen Sportverein finden](#)

Brandenburger Sportlehrertag

Der Sportlehrertag ist ein jährliches, praxisorientiertes Fortbildungsangebot des Landessportbundes (LSB) bzw. des Märkischen Turnerbundes (MTB) in Zusammenarbeit mit dem MBSJ und der UNI Potsdam für die Sportlehrkräfte des Landes Brandenburg.



Er wird alle zwei Jahre federführend vom LSB oder MTB veranstaltet.

Ziel:

Der Sportlehrertag will den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Impulse für den Unterricht und die Entwicklung des Schulsports geben sowie ein methodisches und technisches Rüstzeug zum Erlernen der Grundfertigkeiten von verschiedenen Sportarten vermitteln.

Gleichzeitig unterstützt er die Vernetzung und den Fachaustausch von Sportlehrkräften und Vertretern des organisierten Sports.

Zielgruppe:

Sportlehrkräfte des Landes Brandenburg

Ansprechpartner:

Landessportbund Brandenburg
Christian Braune
0331 58567160
braune@lsb-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Sportlehrertag des Landessportbunds Brandenburg](#)



Ausbildung von Schülermentorinnen und Schülermentoren / Schülerqualifizierung im Sport

Die Ausbildung greift die Anwendung von im Unterricht erworbenen Wissen und Können im Bereich des Sports auf der Basis eigener sportpraktischer Erfahrungen auf.

Ziele:

Die ausgebildeten Schülerinnen und Schüler können ihre berufliche Zukunft selbst planen, ehrenamtlich in ihren Sportvereinen als Trainerassistentinnen, Teamer, Jugendleiter, Kampf- und Schiedsrichterinnen tätig sein und die Sportlehrkräfte im Unterricht sowie bei weiteren Schulsportaktivitäten unterstützen (z. B. „Jugend trainiert für Olympia“, Schulsportfeste).

Inhalte:

- Juleica-Ausbildung zur staatlich anerkannten Jugendleitercard
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- ggf. Kampf- bzw. Schiedsrichterausbildung in ausgewählten Sportarten
- 120h-Übungsleiter C Breitensport + Modul Berufsorientierung bei Teilnahme an der, über das ESF-Förderprogramm INISEK (ab 2023 Praxis BO) durchgeführten Schülerqualifizierung im Sport (SQS)

Zielgruppe:

9. und 10. Jahrgangsstufe an Schulen mit dem Wahlpflichtfach Sport (Gesamtschulen) und weitere interessierte Schulen

Organisatorisches:

Bei Schülerqualifizierungen, die nicht über das ESF-Förderprogramm INISEK förderfähig sind, ist ein **Eigenanteil** zu leisten. Dessen Höhe ist vom Umfang der Maßnahme abhängig.

Ansprechpartner:

Brandenburgischen Sportjugend
Steffen Müller
0331 58567221
s.mueller@sportjugend-bb.de

Weitere Informationen:

[Brandenburgische Sportjugend: Schülermentoren-Ausbildung](#)

Bewegung macht Spaß – mit NIKKYs „Bewegungshits für Klasse Kids“

Schule – das bedeutet konzentriertes Lernen, Kopfarbeit und viel „Sitzzeit“.

Doch besonders in der Grundschule fällt den Kindern das lange Stillsitzen schwer. Ohne Ausgleich durch körperliche Bewegung kann es im kindlichen Schulalltag schnell zu Problemen kommen: Konzentrationsstörungen, Unruhe oder Kopfschmerzen sind die Folgen.

Die Lösung: einfache, spannende Bewegungsübungen, integriert in den Unterricht. Eine solche aktive Gesundheitsförderung bietet das Programm NIKKY – „Bewegungshits für Klasse Kids“ der IKK Brandenburg und Berlin (IKK BB).

In einem Einführungsworkshop bereitet die IKK BB das jeweilige Kollegium auf die aktive Gesundheitsförderung vor.

Vermittelt werden sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Übungen zur Bedeutung von Bewegung und Entspannung im Unterricht. Alle Übungen werden auf einzelnen Karten erklärt. Die stabile Kartenbox kann im Klassenzimmer aufgestellt werden und ist so jederzeit für die Lehrkräfte greifbar.

Ziel:

Körperarbeit sinnvoll in den Unterricht einbauen und damit langfristig für mehr Entspannung sorgen.

Zielgruppe:

Lehrkräfte, Sozialpädagoginnen und Erzieherinnen an Grundschulen

Organisatorisches:

Der Einführungsworkshop dauert ca. drei bis vier Stunden und wird von einer Fachkraft in der jeweiligen Schule abgehalten. Die Bewegungskarten-Übungsbox erhalten alle Teilnehmenden **kostenfrei**.



Kontakt:

IKK Brandenburg und Berlin
Angelika Wloch
030 21991677
praevention@ikkbb.de

Weitere Informationen:

[IKK BB: Gesunde Schule](#)



Projekt „Aktive Pause“

Die Schule erhält zum Testen für einen Tag kostenlos Bewegungsgeräte bereitgestellt sowie die fachliche Anleitung zur Nutzung der Angebote.

Ziel:

Die Kinder sollen im Rahmen der Bewegungsförderung zu Eigeninitiative und Selbstsicherheit in der Pausengestaltung ermutigt werden.

Zielgruppe:

gesamte Schule

Organisatorisches:

ein Tag (Achtung: begrenzte Kapazität)

Kosten:

keine

Anbieter:

Unfallkasse Brandenburg;
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Ansprechpartnerin:
Unfallkasse Brandenburg
Katja Richter
0335 5216122
k.richter@ukbb.de

Beratung / Aktive Unterstützung bei der „Gestaltung von Außen- und Spielflächen“

Unterstützungsangebot für Schulleitungen, Lehrkräfte und Schulträger
zur zielgerichteten Planung von Außen- und Spielflächen.



Ziel:

frühzeitige Planung der Gestaltung von Außen- und Spielflächen unter dem Aspekt der Sicherheit und Unfallverhütung.

Zielgruppe:

alle an der Um- oder Neugestaltung Beteiligte (Schulleitungen, Lehrkräfte, Schüler, Eltern, Schulträger, Architekt u. a.)

Organisatorisches:

drei bis fünf Stunden, vor Ort

Kosten:

keine

Anbieter:

Unfallkasse Brandenburg;
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)

Ansprechpartner:

Unfallkasse Brandenburg
Torsten Wroblewski
0335 5216117
t.wroblewski@ukbb.de

3 Ernährung



BARMER

„Ich kann kochen!“

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.

„Ich kann kochen!“ vermittelt **praxisnah** und **alltagstauglich**, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert **Ernährungskompetenz** und hilft, Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. „Ich kann kochen!“ hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht und ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Qualität und Wirkung des Bildungsangebots wurden wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. „Ich kann kochen!“ ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Bei der Initiative **Ich kann kochen!** werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte aktuell digital zu **Genussbotschafterinnen** und **Genussbotschaftern**. Die Fortbildungen befähigen Pädagoginnen und Pädagogen dazu, Kinder im Alter zwischen drei und zehn Jahren in der **praktischen Ernährungsbildung** zu begleiten. Nach erfolgreich abgeschlossener Einstiegsfortbildung erhalten die Genussbotschafter Zugang zu einer **Aufbaufortbildung**. **Bildungsmaterialien** mit vielen Ideen und Hilfestellungen, **Rezepte** sowie weitere **Selbstlernmodule** ergänzen die Fortbildungen.

- Die Fortbildung startet mit einem Präsenzworkshop von 4 Stunden und endet mit einem digitalen Webinar in 90 Minuten, dazwischen liegt eine Selbstlernphase. Der zeitliche Umfang beträgt insgesamt 8-10 Stunden über eine Woche verteilt.
- Die Inhalte orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Länder.
- Teilnehmen können Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte, Köchinnen und Köche und Hauswirtschaftskräfte, die in Kitas, Grundschulen, Horten und außerschulischen Lernorten regelmäßig mit Kindern arbeiten.
- Die Trainerinnen und Trainer verfügen über umfangreiche Erfahrungen in der Ernährungs- und Erwachsenenbildung und kennen den Praxisalltag in Kitas und Grundschulen.
- Das Fortbildungsangebot ist **kostenfrei**.
- Die Genussbotschafterinnen und Genussbotschafter können einmalig eine **Starthilfe von bis zu 500 Euro für Lebensmittel** über die BARMER beantragen.

Kontakt:

Sarah Wiener Stiftung
Marcel Oschmann
030 166370107
m.oschmann@sw-stiftung.de

BARMER
Wolfgang Paech
0800 333004151113
wolfgang.paech@barmer.de

Weitere Informationen:

[BARMER: Förderantrag](#)
[Ich kann kochen](#)

GemüseAckerdemie

Theorie und Praxis für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln

Mit dem Bildungsprogramm „GemüseAckerdemie - AckerSchule“ haben sich der gemeinnützige Verein Acker e.V. und die AOK Nordost das Ziel gesetzt, das Bewusstsein der Kinder für die Natur und Nachhaltigkeit, Lebensmittel sowie gesunde und wertschätzende Ernährung zu stärken. Durch den Anbau, die Ernte, das Verarbeiten und die Vermarktung von Gemüse sollen Kinder landwirtschaftliches Grundwissen erlernen und ein Verständnis für natürliche Abläufe entwickeln.

Die Schülerinnen und Schüler bauen unter pädagogischer Anleitung bis zu 25 Gemüsearten auf dem schuleigenen Acker an. Die „GemüseAckerdemie“ wird von Lehrkräften der Schule geleitet, die vom Verein geschult werden. Speziell für das Programm entwickelte Lehrmaterialien unterstützen eine flexible Integration in den Schulalltag und einen spielerischen Einstieg in die Themen rund um den Acker. Eltern und Ehrenamtliche werden ebenfalls in das Programm eingebunden. Die Fachkräfte der „GemüseAckerdemie“ stehen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Ziele:

- gesunde Ernährung, Bewegung
- Sozialkompetenzen
- Wertschätzung
- Nachhaltigkeit

Zielgruppen:

Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Organisatorisches:

Teilnehmende Schulen beteiligen sich mit einem **jährlichen Eigenanteil** am Programm.



Kontakt:

AOK Nordost.
Die Gesundheitskasse
Nicole Müller
0800 26508032931
nicole.mueller@nordost.aok.de

Acker e.V.
Jan Philip Stoffers
0176 30101411
j.stoffers@acker.co

Weitere Informationen:

[Acker e.V.: GemüseAckerdemie](#)
[AOK: Gesunde Ernährung in Schulen und Kitas](#)



Zuckerkompass

AOK Programm für den digitalen und praktischen Unterricht zum Zuckerkonsum

Mit dem „AOK Zuckerkompass“ erhalten Lehrkräfte ein Tool, um ihren Klassen wichtiges Wissen über Ernährung zu vermitteln.

- 20 ausgearbeitete Lernbausteine zum Thema Zucker.
- Digital ausgerichtete, praxisnahe Schulstunden mit didaktischem Konzept.
- Blended Learning: digitale und analoge Lernformen (allein, in Gruppen, als Experiment und zu Hause) wechseln sich ab.
- Interaktive digitale Tafelbilder, Anleitungen und Arbeitsblätter zum Downloaden.
- Flexible und praxisnahe Handhabung, sowohl online als auch offline im Unterricht einsetzbar.
- Alle Materialien für Schüler sind werbefrei.

Ziele:

Das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich ihres täglichen Zuckerkonsums stärken und diesen durch Informationen und Fakten nachhaltig reduzieren. Die Ernährungskompetenz der Kinder und Jugendlichen wird so langfristig gefördert.

Zielgruppen:

Lehrkräfte, 5. - 8. Klassen

Organisatorisches:

Der „Zuckerkompass“ mit seinen Materialien und die Beratung stehen für eine Umsetzung in der Schule **kostenlos** zur Verfügung. Benötigt wird dafür nur ein Beamer oder ein Whiteboard im Klassenzimmer. Das Material kann im Vorfeld heruntergeladen werden.

Kontakt:

AOK Nordost.
Die Gesundheitskasse
Nicole Müller
0800 26508032931
nicole.mueller@nordost.aok.de

Weitere Informationen:

[AOK Zuckerkompass](#)

Schulindividuelle Beratung

Beantwortung von individuellen Fragen zur Qualität der Hort- und Schulverpflegung, zu Möglichkeiten der Mitbestimmung und zur Verknüpfung von Ernährungsbildung und Verpflegung

Ein Angebot der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Brandenburg mit folgenden Inhalten:

- Beratungsangebot zur Verbesserung der schulindividuellen Pausenverpflegung,
- Vorstellung der Webanwendung Unser schulessen als digitales Unterstützungsinstrument,
- Verantwortungsbereiche und Mitwirkungsmöglichkeiten,
- Checklisten und Empfehlungen zur Ausgestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung,
- Weitergabe von Ernährungsbildungsangeboten und Netzwerkpartnerangeboten sowie
- Möglichkeiten der Qualitätskontrolle und Qualitätsentwicklung.

Zielgruppe:

- Interessierte in allen Schulformen und Horten
- Schulleitungen, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern
- Schulträger, Schul-Caterer ...



Kontakt:

Vernetzungsstelle Brandenburg:
Katja Saupe (Bereich Schulverpflegung)
0331 7308558
saupe@vernetzungsstelle-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Vernetzungsstelle Brandenburg](#)

Träger: Projektagentur gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH, Lahnstr. 17, 12055 Berlin



Tag(e) der Schulverpflegung

Unterstützung bei der Ausgestaltung eines Ernährungsformates

Ein Angebot der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Brandenburg mit folgenden Inhalten:

- Unterstützung bei Ideenfindung für schulindividuelle Ernährungsbildungsaktionen,
- Weitergabe von geeigneten Unterrichts- und Projektideen
- Vermittlung von Netzwerkpartnern,
- ggf. Begleitung von Fachgesprächen und Mensa-AGs im Rahmen der Nutzung der Web-Anwendung „Unser Schulessen“ sowie
- Zusendung von Postern.

Zielgruppe:

- Interessierte in allen Schulformen und Horten
- Schulleitungen, Lehrkräfte, Eltern,
- Schul-Caterer

Kontakt:

Vernetzungsstelle Brandenburg:
Katja Saupe (Bereich Schulverpflegung)
0331 7308558
saupe@vernetzungsstelle-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Vernetzungsstelle Brandenburg](#)

Träger: Projektagentur gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH, Lahnstr. 17, 12055 Berlin

Programm zum Qualitätsprozess „Unser Schulessen****“

Programmangebot für Qualitätsentwicklung der Schulverpflegung vor Ort

Damit in Schulen ausgewogene und nachhaltige Mahlzeiten verlässlicher Bestandteil des Schulalltags werden, braucht es Menschen, die sich innerhalb etablierter Strukturen um die Qualität der Verpflegung kümmern. Das Programm Unser Schulessen**** unterstützt aktive Schulen im Land Brandenburg dabei, diese Strukturen aufzubauen. Es begleitet die Engagierten in Schulen bei der Umsetzung von Verbesserungen in der Verpflegung und im Ernährungsbildungsbereich.

Das Programm läuft über drei Qualitätsstufen mit aufeinander aufbauenden Anforderungen und Unterstützungsrahmen. Schulen melden sich zur Teilnahme am Programm bei der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Brandenburg an. Jede erfolgreich absolvierte Programmstufe wird ausgezeichnet.

Wir empfehlen Schulen eine Qualitätsstufe pro Schuljahr zu durchlaufen. Das gesamte Qualitätsprogramm wird dann in drei Jahren absolviert. Schulen, die schon ihre Kommunikationsstrukturen etabliert haben und Qualitätsmechanismen evaluiert sehen wollen, können die Auszeichnung für die Stufe 3 auch schon früher anstreben.

Zielgruppen:

- Interessierte in allen Schulformen und Horten
- Schulleitungen, Lehrkräfte, Eltern
- Schul-Caterer ...



Kontakt:

Vernetzungsstelle Brandenburg:
Katja Saupe (Bereich Schulverpflegung)
0331 7308558
saupe@vernetzungsstelle-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Vernetzungsstelle Brandenburg](#)



Webanwendung „Unser Schulessen“

Werkzeug für Qualitätsentwicklung der Schulverpflegung vor Ort

Ein Angebot der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Brandenburg mit folgenden Inhalten:

- Zugang und Einstiegs- Online-Coaching zur schulindividuellen digitalen Arbeitsplattform des Online-Tools „Unser Schulessen“ mit Möglichkeiten zur Durchführung von Online-Befragungen,
- Durchführung von Qualitätschecks,
- Anleitung zur Arbeitsweise in Mensa-AGs,
- Ideen für Maßnahmen zur Qualitätsverbesserung,
- Lernideen, wie Schulessen im Unterricht thematisiert und vorgebracht werden kann sowie
- Coaching / Online-Sprechstunde bei Bedarf

Zielgruppen:

- Interessierte in allen Schulformen und Horten
- Schulleitungen, Lehrkräfte, Eltern
- Schul-Caterer ...

Kontakt:

Vernetzungsstelle Brandenburg:
Katja Saupe (Bereich Schulverpflegung)
0331 7308558
saupe@vernetzungsstelle-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Webanwendung „Unser Schulessen“](#)
[Unser Schulessen](#)

Träger: Projektagentur gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH, Lahnstr. 17, 12055 Berlin

Individuelle Speisenplanchecks

Ein Angebot der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Brandenburg mit folgenden Inhalten:

- Durchführung eines Speisenplanchecks auf Grundlage der im DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung empfohlenen Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten
- nach Einreichen eines 4-Wochen-Speisenplans (20 Verpflegungstage), schriftliche Auswertung als Grundlage für weitere Entscheidungen / Beschlüsse der Schulkonferenz

Zielgruppe:

- Interessierte in allen Schulformen und Horten
- Schulleitungen und/oder Vertreter von Mensa-AGs



Kontakt:

Vernetzungsstelle Brandenburg:
Katja Saupe (Bereich Schulverpflegung)
0331 7308558
saupe@vernetzungsstelle-brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Vernetzungsstelle Brandenburg](#)

Träger: Projektagentur gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH, Lahnstr. 17, 12055 Berlin

4 Mediennutzung



Net-Piloten

Net-Piloten ist ein Peer-Programm zur Prävention von exzessivem Computerspiel- und Internetgebrauch.

Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren werden von ausgebildeten Multiplikatoren geschult, um ihr Wissen anschließend an jüngere Mitschüler weiterzugeben und ihnen als Ansprechpartner an der Schule zur Verfügung zu stehen.

Ziel:

Sowohl die ausgebildeten Net-Piloten als auch jüngere Schüler werden über negative Folgen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung aufgeklärt. Darüber hinaus wird die Selbstreflexion bezüglich der eigenen Mediennutzung gefördert und ein verantwortungsbewusster, gesundheitsverträglicher Umgang mit Computerspiel- und Internetangeboten vermittelt.

Zielgruppe:

Alter von 12 - 18 Jahre

Organisatorisches:

Die Ausbildung der Net-Piloten findet in den Schulen vor Ort statt und umfasst etwa 20 Stunden. Für diese Zeit sollten die Schüler vom Unterricht freigestellt werden.

Kosten:

Es fallen **keine zusätzlichen Kosten** an.

Anbieter/Träger:

Die Durchführung der Net-Piloten Ausbildung erfolgt in Absprache mit der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen (BLS) sowie der für den jeweiligen Landkreis zuständigen überregionalen Suchtpräventionsfachstelle (ÜSPF). Voraussetzung sind freie Ressourcen bei den beteiligten Präventionsfachkräften bzw. die Verfügbarkeit von Net-Piloten-Multiplikatoren vor Ort.

Ansprechpartner:

BLS e.V.
Nora Bruckmann
(Referentin Landeskoordination
Suchtprävention)
0331 58138022
nora.bruckmann@blsev.de

Weitere Informationen:

[Suchtprävention Land Brandenburg](#)
[Net-Piloten-Informationen zum Projekt](#)

MedienUniversum

Das TK-MedienUniversum ist ein digitales Unterrichtsportal für Grundschullehrkräfte der 4. Klasse.

Mit den ausgearbeiteten Unterrichtsideen der Universität Greifswald und des Medienzentrums Greifswald e.V. lehren die Pädagoginnen und Pädagogen Medienkompetenz und Gesundheitsförderung. Die vermittelten Inhalte sind gleichzeitig ein Lebenskompetenztraining für die Schülerinnen und Schüler.



Zusätzlich gibt es die kostenlose Kinder-App „Medienplanet“. Es handelt sich hierbei um eine Kreativ-App zur spielerischen Medienbildung in der Grundschule. Sie enthält ein Ernährungs- und Medientagebuch sowie ein Videoprogramm zum Schneiden und Erstellen eines eigenen Videos.

Ziele:

- Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler,
- Prävention von Corona-assoziiierter Belastung,
- Unterstützung der Lehrkräfte in und nach der Coronakrise sowie
- Stress- und Suchtprävention an Schulen.

Zielgruppe:

4. Klasse und Grundschullehrkräfte

Organisatorisches:

Die TK unterstützt Schulungen für Lehrkräfte zu den Inhalten und der Nutzung des TK-MedienUniversums und der Kinder-App „Medienplanet“. Diese kostenfreie Fortbildung mit Anmeldeöglichkeiten finden die Lehrkräfte auf der App-Website für:

- 2 Präsenz-Schulungstage à 8 Stunden innerhalb von 3 Monaten,
- 2 Online-Schulungstage à 6 Stunden innerhalb von 3 Monaten,
- Videotutorials zu verschiedenen Themen und Nutzung der Inhalte des TK-MedienUniversums, Dauer 90 Minuten.

Es entstehen für die Schulen **keine Kosten**.

Kontakt:

Medienzentrum
Greifswald e.V.
Katy Gillner
gillner@medienzentrum-greifswald.de

Techniker
Krankenkasse
Anja Kegel
030 24547601
anja.kegel@tk.de

Weitere Informationen:

[TK-Medien-Universum](#)
[Fortbildungen: Medienplanet-Schulungen](#)

5 Sexualität



Bildung unterm Regenbogen

Ein Bildungs- und Fortbildungsangebot für Lehrkräfte

„Bildung unterm Regenbogen“ hält ein umfassendes Schulungs- und Fortbildungsangebot für Lehrkräfte und angehende Lehrkräfte im Referendariat sowie für pädagogische Fachkräfte bereit und bietet Fortbildungen zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt an.

Inhalte:

- Was bedeutet sexuelle und geschlechtliche Vielfalt insbesondere im Kontext Schule?
- Wie kann ich sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Unterricht thematisieren und somit sichtbar werden lassen?
- Was kann ich konkret gegen homo- und trans*feindliche Diskriminierung unter Schülerinnen und Schülern im Unterricht und im Schulalltag tun?

Ziel:

Durch informiertes Handeln zur Akzeptanz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt an Schulen beitragen.

Zielgruppe:

pädagogische Fachkräfte

Organisatorisches:

Diese Fortbildungen werden von den Schulämtern anerkannt. Die Angebote sind zeitlich und inhaltlich flexibel. Sie sind **kostenfrei**.

Kontakt:

AndersARTiG e. V.
Kay-Alexander Zepp
0331 2019888

kay-alexander.zepp@andersartig.info

Weitere Informationen:

[Landesverband AndersArtig](#)

Bildung unterm Regenbogen

Ein Bildungs- und Aufklärungsprojekt für Jugendliche

Nach wie vor ist „Schwuchtel“ und „schwul“ das am meisten benutzte Schimpfwort unter Jugendlichen. Es steht sinngemäß für alles was uncool, peinlich, schwach oder doof empfunden wird. Dabei machen sich die Jugendlichen meist keine Gedanken darüber, dass auch in ihrer unmittelbaren Umgebung lesbische, schwule, bisexuelle, inter*, queere oder trans* Jugendliche existieren.

„Bildung unterm Regenbogen“ setzt mit seinen Antidiskriminierungs-Workshops für Jugendliche genau hier an. In Schulklassen führen Ehrenamtliche zielgruppennahe Workshops durch, in denen der Diskriminierung auf den Grund gegangen wird.

Die Ehrenamtlichen des Projektes bedienen sich vor allem gruppen- und spielpädagogischer Methoden, vermitteln aber auch in persönlichen Fragerunden die wichtigsten Fakten zu LSBTIQ*-Themen.

Ziel:

Das Projekt fördert u.a. durch nonformale Lernprozesse den emotionalen Zugang von Jugendlichen zu den Themen „Diskriminierung“ und „Anderssein“ mit dem Ziel, gegenseitiges Verständnis und Respekt zu entwickeln.

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler

Organisatorisches:

mind. 2 Unterrichtsstunden, ab 7. Klasse, **kostenfrei**



Kontakt:

AndersARTiG e. V.
 Kay-Alexander Zepp
 0331 2019888
kay-alexander.zepp@andersartig.info

Weitere Informationen:

[Landesverband AndersArtig](#)



Unabhängige Beauftragte
für Fragen des sexuellen
Kindesmissbrauchs

Was ist los mit Jaron?

Eine Online-Fortbildung will sensibilisieren und Handlungswege einüben. Entwickelt wurde sie von der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) gemeinsam mit der Kultusministerkonferenz.

Legt man die Häufigkeit von sexuellem Missbrauch auf die Gesamtzahl der Schülerinnen und Schüler um, sitzen in jeder Klasse ein bis zwei betroffene Kinder oder Jugendliche.

Die Fortbildung „Was ist los mit Jaron?“ ist nicht nur digital, sondern auch interaktiv: Virtuelle Figuren – Lehrkräfte oder auch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter – nehmen die Teilnehmenden in ein digitales Klassenzimmer, ins Schwimmbad oder auf den Schulhof mit.

Die Beschäftigung mit sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen wirft bei den meisten Menschen Fragen auf. Zum Abbau dieser Bedenken gibt es ebenfalls Videos auf der Homepage.



Unterstützung im Umgang mit sexueller Gewalt unter:
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch:
0800 2255530

Weitere Informationen:
[Hilfeportal sexueller Missbrauch – Hilfe finden](#)
[Hilfeangebote für Opfer sexualisierter Gewalt](#)

MindMatters

„Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“ – ein Programm der Leuphana Universität in Zusammenarbeit mit der BARMER und den Unfallkassen

„MindMatters“ ist ein modernes, zukunftsweisendes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit und Bildung an Schulen. Es basiert auf dem Konzept der „Guten gesunden Schule“.

Mit den im Fachunterricht einsetzbaren Unterrichtsmodulen wie auch den Schulentwicklungsmodulen hilft „MindMatters“ Schulen dabei, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und nicht-lehrendem Personal zu fördern. Das Programm leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität sowie der Lehr- und Lernergebnisse.

Ziele:

- Verbesserung von Lehren und Lernen – Steigerung der Bildungsqualität,
- Aufbau einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur,
- Förderung der Zugehörigkeit und Verbundenheit mit der Schule,
- mehr Respekt und Toleranz: „Verschiedenheit als Bereicherung“,
- Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule sowie
- Aufbau von Netzwerken und Partnerschaften innerhalb und außerhalb der Schule.

Organisatorisches:

- entspricht dem Orientierungsrahmen für Schulqualität,
- kostenfreie Fortbildungen ermöglichen eine optimale Vorbereitung zur Umsetzung von „MindMatters“ in der Schule,
- kostenfreie Module und Materialien zur Schulentwicklung und für den Unterricht – digital und print.



BARMER



**Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“**

Kontakt:

Nationales Programmzentrum
MindMatters
Katharina-S. Kaschke
04131 6777991
katharina-sophia.kaschke@leuphana.de

BARMER
Wolfgang Paech
0800 333004151113

Unfallkasse Brandenburg
Torsten Wroblewski
0335 5216117
t.wroblewski@ukbb.de

Weitere Informationen:

[Mindmatters Schule](#)

You!Mynd – Mach' was draus!



Psychische Gesundheit von Berufsschülern und Berufsschülerinnen fördern. Ganzheitliche Herangehensweise, die sowohl Lehrende als auch Lernende in den Fokus nimmt. Eine Initiative der Betriebskrankenkassen (BKK).



Bei „You!Mynd“ handelt es sich um ein ganzheitliches Konzept. Um die Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, die Herausforderungen des Berufsschulalltags stressfreier zu meistern, werden auch Lehrende und Schulleitungen aktiv eingebunden. Denn um Unterricht gesund gestalten zu können, braucht auch die Gesundheit der Lehrenden mehr Aufmerksamkeit.

„You!Mynd“ basiert auf einem wissenschaftlich fundierten, speziell auf **Berufsschulen** zugeschnittenen Präventionskonzept zur Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen. Im Mittelpunkt stehen dabei diese 5 Kompetenzbereiche, die zu Beginn mit dem Mynd!Check erfasst werden:

**Selbstbewusstsein • Selbstorganisation • Sozialverhalten
Stressregulation • Suchtkompetenz**

„You!Mynd“ bietet innovative, praxisnahe und kostenfreie Lehr- und Lernmaterialien für Berufsschüler in den fünf Kompetenzbereichen. Das Angebot reicht dabei vom klassischen Seminar (Mynd!Class) über Podcasts (Mynd!Cast) bis hin zu einem innovativen analog-digitalen Serious Game (Mynd!Game). Den Lehrenden wird ein digitales Psychoedukations-Modul (Mynd!Coach) zur Verfügung gestellt, das neben Informationen zum Umgang mit den „You!Mynd“ Angeboten auch Kompetenzen zu den Themen „Gesund bleiben im Lehrberuf“ und „Gesunden Unterricht gestalten“ vermittelt.



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Zielegruppe:
Berufsschulen

Das „You!Mynd“ Unterstützungsangebot im Überblick:

- analoge und digitale Lehr- und Lernmaterialien,
- digitales Psychoedukations-Modul für Lehrende,
- Schulungen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie
- individuelle Beratung durch das „You!Mynd“ Projektbüro.

Kontakt:

Institut für Gesundheit und
Management (IfG GmbH)
Denise Doan und Hannes Sack
0341 5211620
info@youmynd.de

BKK
Landesverband Mitte
Gerald Müller
030 38390734
Gerald.mueller@bkkmitte.de

Weitere Informationen:

[You!Mind – Mach was draus!](#)

Rundum bewegt, entspannt und konzentriert

Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen für die Oberschulen und Berufsschulen

Wir alle wissen: Über einen langen Zeitraum still sitzen, sich ganz auf eine Sache konzentrieren und viel Kopfarbeit leisten, das fällt vielen Schülerinnen und Schülern schwer. Bewegung hilft gegen Rückenbeschwerden und Stress, stärkt das Selbstvertrauen und die geistige Leistungsfähigkeit.

In einem Einführungsworkshop werden theoretische Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung, Entspannung und Konzentration im Unterricht vermittelt, Übungen praktisch ausprobiert und erarbeitet, wie die Integration von Bewegungspausen in den Schulalltag gelingen kann. Ziel ist es, sinnvolle Übungen in den Unterricht einzubauen, um so langfristig bei den Schülerinnen und Schülern als auch Pädagoginnen und Pädagogen für mehr Entspannung zu sorgen.

Die Übungen sind auf Einzelkarten beschrieben und stehen gesammelt in einer stabilen Box zur Verfügung. Im Klassenzimmer aufgestellt, regt sie jederzeit für die Verbindung von Unterricht und Bewegung an.

Zielgruppe:

Weiterführende Schulen, die abwechslungsreiche Übungen zur Aktivierung, Entspannung und Konzentration in den Unterricht einbauen möchten.

Organisatorisches:

- Teilnehmen können Lehrkräfte und Sozialpädagogen sowie Erzieherinnen, die die Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen gemeinsam mit den Schüler durchführen möchten.
- Ein zusätzlicher Workshop für interessierte Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahre, die Lehrkräfte bei der Umsetzung von Bewegungspausen unterstützen möchten, ist möglich.
- Der Einführungsworkshop dauert etwa 3-4 Stunden.
- Die Teilnehmenden des Workshops erhalten die Übungsbox **kostenfrei** dazu.



Kontakt:

IKK Brandenburg und Berlin
 Angelika Wloch
 030 21991677
praevention@ikkbb.de

Weitere Informationen:

[IKK BB: Gesunde Schule](#)



Bleib locker!

Der Kurs „Bleib locker!“ wurde von der Techniker Krankenkasse in Zusammenarbeit mit dem Entwicklungspsychologen Prof. Arnold Lohaus entwickelt.

Er richtet sich an Kinder in der 3. und 4. Klassenstufe. Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zu bewältigen. In Rollenspielen und verhaltensbezogenen Hausaufgaben werden diese sogenannten Copingstrategien praktisch erprobt. Hinzu kommen Entspannungsübungen.

Das Angebot eignet sich **nicht** für Kinder, die

- hyperaktiv,
- sehr schüchtern oder aggressiv sind und
- in Gruppen schlecht zurechtkommen

Ziel:

Entwicklung und Stärkung von Stressbewältigungskompetenz von Schülerinnen und Schülern

Zielgruppe:

3. und 4. Klassenstufe

Damit eine Schule „Bleib locker!“ umsetzen kann, müssen regional qualifizierte und geschulte Kursleiter für das jeweilige Angebot zur Verfügung stehen.

Organisatorisches:

Es finden jeweils 8 Kurseinheiten à 90 Minuten statt, diese werden an 3 Tagen in der Schule durchgeführt. Dabei wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt, die jeweils von einem geschulten Trainings-Coach begleitet werden. Jede Gruppe benötigt einen eigenen Raum.

Für Schulen entstehen **keine Kosten**. Die TK übernimmt die Kursleiterhonorare und die Bereitstellung der Materialien.



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

Techniker
Krankenkasse
Juliana Schiwarov
(Bevilligung)
juliana.schiwarov@tk.de

Techniker
Krankenkasse
Anja Kegel
030 24547601
anja.kegel@tk.de

Kursorganisation:

Nina Hatzmann
n.hatzmann@berlin.de

Weitere Informationen:

[TK: Bleib locker –
Stressbewältigung für Kinder](#)

Rundum bewegt, entspannt und konzentriert

„**S**tress **N**icht **A**ls **K**atastrophe **E**rleben – **SNAKE**“

Das Stressbewältigungsprogramm SNAKE bereitet Jugendliche der Klassenstufen 8 bis 9 auf den Umgang mit Stresssituationen vor. Es hilft ihnen, aktuelle und zukünftige Belastungssituationen besser zu bewältigen.



Das Angebot eignet sich **nicht** für Jugendliche, die

- hyperaktiv,
- sehr schüchtern oder aggressiv sind,
- in Gruppen schlecht zurechtkommen.

Ziel:

Entwicklung und Stärkung von Stressbewältigungskompetenz von Schülerinnen und Schülern.

Zielgruppe:

8. und 9. Klassenstufe.

Damit eine Schule SNAKE umsetzen kann, müssen regional qualifizierte und geschulte Kursleiter für das jeweilige Angebot zur Verfügung stehen.

Organisatorisches:

Das Programm umfasst 8 Doppelstunden, die an 3 Tagen in der Schule durchgeführt werden. Klassen werden in zwei Kurse geteilt, jeder Kurs benötigt einen eigenen Raum. Jeder Kurs wird von einem Trainer begleitet.

Für die Schulen entstehen **keine Kosten**. Die TK übernimmt die Kursleiterhonorare und die Bereitstellung der Materialien.



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

Techniker
Krankenkasse
Juliana Schiwarov
(Bevilligung)
juliana.schiwarov@tk.de

Techniker
Krankenkasse
Anja Kegel
030 24547601
anja.kegel@tk.de

Kursorganisation:

Nina Hatzmann
n.hatzmann@berlin.de

7 Suchtprävention



Just be Smokefree

Das DAK-Rauchstopp-Programm ist ein Online-Programm in Zusammenarbeit mit dem Institut für Theorie- und Gesundheitsforschung (IFT Nord).

Irgendwie wäre es schon besser, mit dem Rauchen aufzuhören ... nur wie? Kinder und Jugendliche, die sich diese Frage stellen, finden mit „Just be smokefree“ die richtigen Antworten. Interaktiv, frisch und garantiert nicht langweilig.

Bausteine:

- Onlinetest, ob bereits Abhängigkeit besteht,
- allgemeine Informationen rund um das Thema Rauchen sowie
- Angebot einer Entwöhnung.

Ziel:

- Aufklärung zum Thema Rauchen-Fakten zum Rauchen und Dampfen
- Entwöhnung vom Rauchen oder Dampfen

Zielgruppe:

Rauchende und dampfende Kinder und Jugendliche
(auch ohne Begleitung durch Lehrkräfte)

Organisatorisches:

Es handelt sich um ein reines **Online-Angebot**, das jeder individuell wahrnehmen kann. Abrufbar hier: <https://www.justbesmokefree.de>

Kontakt:

Institut für Theorie- und
Gesundheitsforschung
0431 570290
info@ift-nord.de

DAK:

Iris Schneider
030 91426651128
iris.schneider@dak.de

Weitere Informationen:

[Leben ohne Nikotin – Just be Smokefree](#)

Aktion „Glasklar“

Die Präventionskampagne für den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol der DAK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Theorie- und Gesundheitsforschung (IFT Nord).
Angebote abrufbar für Eltern und Erziehende, pädagogisches Personal sowie Schülerinnen und Schüler



Extra für Jugendliche

Inhalte:

- Selbsttest – Wie ist dein Verhältnis zum Alkohol und wieviel weißt du darüber?
- Mediathek – Broschüren und Lernmaterial
- Alkohol-ABC - Rundum informiert von A-Z, das Wörterbuch zum Thema.
- Mach das Quiz! – Fragen rund ums Thema Alkohol, Gewinne bis zu 500 Euro!
- „Bunt statt blau“ – Der Plakatwettbewerb für kreative Jugendliche mit Rückgrat.



Ziel:

Aufklärung über Gefahren des Alkoholkonsums. Jungen Menschen helfen, einen Weg zu finden, gesundheitsbewusst mit Alkohol umzugehen.

Zielgruppe:

12 bis 19 Jahre

Die Aktion Glasklar unterstützt auch Eltern und Lehrkräfte.

Organisatorisches:

Die Termine für die jährliche Ausschreibung des Wettbewerbs werden rechtzeitig bekannt gegeben, die Schulen werden angeschrieben.

Die sonstigen Angebote können ganzjährig abgerufen werden.

Kosten:

Es entstehen **keine Kosten** für Schülerinnen und Schüler.

Kontakt:

Aktion „Glasklar“
040 325325555
rund um die Uhr
und zum Ortstarif

DAK:
Iris Schneider
030 91426651128
iris.schneider@dak.de

Weitere Informationen:

[DAK: Aktion Glasklar](#)



Der grüne Koffer

„Der grüne Koffer“ ist ein interaktives Angebot zur Cannabis-Prävention für Schulen und Jugendfreizeiteinrichtungen.

Der Koffer beinhaltet eine abwechslungsreiche Material- und Methodensammlung, die eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Cannabis ermöglicht.

Ziel:

Mit den Informationen und dem Einsatz des grünen Koffers sollen Jugendliche über psychische und körperliche Auswirkungen des Cannabis-Konsums sowie über rechtliche Aspekte aufgeklärt werden. Die Reflexion der eigenen Haltung zu Cannabis wird angeregt. So soll der Einstieg von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den Cannabis-Konsum verhindert und bereits Konsumierende zur Reduzierung oder Aufgabe ihres Cannabiskonsums motiviert werden.

Zielgruppe:

Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren an allgemeinbildenden Schulen, Berufsschulen und Jugendfreizeiteinrichtungen

Organisatorisches:

„Der grüne Koffer“ kann in Schulklassen mit bis zu 30 Schülerinnen und Schülern eingesetzt werden. Eine Durchführung nimmt ca. drei bis vier Unterrichtsstunden in Anspruch.

Kosten:

Es fallen **keine zusätzlichen Kosten** an.

Anbieter/Träger:

Die Anwendung des „grünen Koffers“ erfolgt in Absprache mit der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen (BLS) sowie der für den jeweiligen Landkreis zuständigen überregionalen Suchtpräventionsfachstelle (ÜSPF). Voraussetzung sind freie Ressourcen bei den beteiligten Präventionsfachkräften bzw. die Verfügbarkeit von Multiplikatoren vor Ort.

Ansprechpartnerin:

Brandenburgischen Landesstelle für
Suchtfragen e.V.
Nora Bruckmann
0331 58138022
nora.bruckmann@blsev.de

Weitere Informationen:

[Suchtprävention Land Brandenburg](#)

KlarSicht-Parcours (Kofferversion)

Klar sehen, den Durchblick haben und sich nichts vormachen. Dabei will die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Jugendliche unterstützen.



Suchtpräventionsfachkräfte, Lehrkräfte und andere Nutzerinnen und Nutzer können mit dem „KlarSicht-Koffer“ eigenständig, kontinuierlich und nachhaltig Veranstaltungen in Schulen und in der Jugendarbeit durchführen.

Ziel:

Der „KlarSicht-Koffer“ vermittelt Jugendlichen auf interaktive Weise Informationen zu den Suchtstoffen Alkohol und Tabak. Jugendliche sollen bezüglich ihres eigenen Konsumverhaltens sensibilisiert und bei der Entwicklung eines eigenständigen und verantwortungsvollen Umgangs mit legalen Suchtmitteln unterstützt werden.

Zielgruppe:

Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren an allen Schulformen

Organisatorisches:

Der „KlarSicht-Koffer“ steht nur zur Ausleihe zur Verfügung. Wenn Sie mit dem „KlarSicht-Koffer“ arbeiten wollen, können Sie sich einen Koffer ausleihen. Wenden Sie sich bitte an Ihre jeweilige Landesstelle oder fragen Sie in Ihrer Präventionsfachstelle vor Ort nach.

Kosten:

Es fallen **keine zusätzlichen Kosten** an.

Anbieter/Träger:

Die Durchführung des „KlarSicht-Parcours“ erfolgt in Absprache mit der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen (BLS) sowie der für den jeweiligen Landkreis zuständigen überregionalen Suchtpräventionsfachstelle (ÜSPF). Voraussetzung sind freie Ressourcen bei den beteiligten Präventionsfachkräften bzw. die Verfügbarkeit von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren vor Ort.

Ansprechpartnerin:

Brandenburgischen Landesstelle
für Suchtfragen e.V.
Nora Bruckmann
0331 58138022
nora.bruckmann@blsev.de

Weitere Informationen:

[Suchtprävention Land Brandenburg](#)
[Klarsicht-Koffer](#)

Jugendfilmtage „Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“



Die Jugendfilmtage sind Aktionsveranstaltungen, die je nach örtlichen Gegebenheiten in Kinos, Schulen oder anderen geeigneten Veranstaltungsorten stattfinden.

Während der Aktionsveranstaltungen besuchen Schulklassen Filmvorführungen, bei denen ausgewählte Filme mit Bezug zum Thema Alkohol- und Tabakkonsum gezeigt werden.

Vor bzw. nach den Filmvorführungen beteiligen sich die Schüler an einem **interaktiven Mitmach-Parcours** der sich mit den Themen Alkohol- und Tabakkonsum auseinandersetzt. Ergänzend soll er von den Lehrkräften im Unterricht vor- und nachbereitet werden.

Ziel:

Vermittlung von Kenntnissen über gesundheitsschädigende Stoffe und Wirkungen von Tabak und Alkohol, eigene kritische Auseinandersetzung mit dem Nikotin- und Alkoholkonsum

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler aller Schulformen im Alter von 12 bis 19 Jahren

Organisatorisches:

Die Jugendfilmtage können – je nach Anzahl beteiligter Schulklassen – als ein- oder mehrtägige Veranstaltung geplant werden. Für die Betreuung der Stationen ist – neben dem Einsatz geschulter Suchtpräventionsfachkräfte – die Unterstützung von Kooperationspartnern und/oder Lehrkräften/Sozialarbeiterinnen notwendig. Dies setzt freie Ressourcen bei den beteiligten Präventionsfachkräften voraus.

Kosten:

Kosten fallen für die Filmlicenzen der gezeigten Spielfilme an (30 bis 200 Euro pro Film). Außerdem können Kosten für den Transport des Aktionssets anfallen, das vom Lagerungsort in Großräschen (Landkreis OSL) zum Einsatzort transportiert werden muss.

Ansprechpartnerin:

Brandenburgischen Landesstelle
für Suchtfragen e.V.
Nora Bruckmann
0331 58138022
nora.bruckmann@blsev.de

Weitere Informationen:

[Suchtprävention Land Brandenburg](#)
[Schulisches Präventionsangebot](#)

Nichtraucherwettbewerb „Be Smart-Don't Start“

Bundesweiter Nichtraucherwettbewerb für Schulklassen, der durch regelmäßige Unterrichtseinheiten und einem optionalen Kreativprojekt begleitet wird. Erfolgreiche Klassen nehmen an einer Preisverlosung teil.

Ziel:

Ziel ist es, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern bzw. zu verzögern.

Zielgruppe:

Hauptsächlich für 6. bis 8. Jahrgangsstufe, doch auch für andere Jahrgangsstufen möglich, wenn die Mehrheit der Klasse nicht raucht.

Organisatorisches:

Der Wettbewerb findet innerhalb eines Schuljahres statt. Die Anmeldung zum Wettbewerb erfolgt online. Anmeldeschluss ist zumeist im November des Jahres. Die Durchführung des Wettbewerbs erfolgt im Klassenverband anhand von wöchentlichen anonymen Abfragen. Das Ergebnis wird festgehalten und monatlich online bei der Wettbewerbszentrale des IFT-NORD (Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung) rückgemeldet. Eine regelmäßige Rückmeldung der Klasse ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Preisziehung. Alle Klassen erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Klassenzertifikat. Außerdem gibt es die Chance auf attraktive Gewinne für „Mehrfach-Teilnahme“ und im Kreativwettbewerb.

Kosten:

Es fallen **keine zusätzlichen Kosten** an.

Anbieter/Träger:

Unterstützt und begleitet werden Sie von der Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen (BLS) sowie der für den jeweiligen Landkreis zuständigen überregionalen Suchtpräventionsfachstelle (ÜSPF).

Ansprechpartnerin:

Brandenburgische Landesstelle
für Suchtfragen e.V.

Nora Bruckmann

0331 58138022

nora.bruckmann@blsev.de

Weitere Informationen:

[Suchtprävention Land Brandenburg](#)

Be Smart- Don't Start- Der Wettbewerb für
rauchfreie Schulklassen



IPSY

IPSY ist ein schulbasiertes suchtpreventives Lebenskompetenzprogramm für die Klassenstufen 5 bis 6 gegen den Missbrauch psychoaktiver Substanzen – wie zum Beispiel Alkohol und Zigaretten.

Es beinhaltet ein

- Basisprogramm in Klasse 5 (15 Einheiten) und
- Aufbauprogramme in Klasse 6 (7 Einheiten).

Ziele:

- Suchtprävention an Schulen
- Förderung der Lebenskompetenz der Schüler
- Prävention von Corona-assoziierten psychosozialen Belastungen (Mehrwert für Corona-Situation: erhöhte Resilienz)
- Unterstützung der Lehrkräfte in und nach der Coronakrise

Zielgruppe:

5. und 6. Klasse sowie Lehrkräfte

Lehrkräfte werden zu diesem Programm in eintägigen Trainingsworkshops fortgebildet. Diese sind als **Fortbildung anerkannt**.

Das Angebot umfasst:

- regionale Trainingsworkshops für zukünftige Programmvermittlerinnen und -vermittler (Lehrkräfte, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter)
- Bereitstellung der Manuale
- Angebot zur Supervision vor, während und nach der Umsetzung.

Es entstehen für die Schulen **keine Kosten**.

Ansprechpartnerin:

Universität Jena
Dr. Anke Blumenthal
ipsy@uni-jena.de

Träger:

Techniker
Krankenkasse
Juliana Schiwarov
juliana.schiwarov@tk.de

Techniker
Krankenkasse
Anja Kegel
030 24547601
anja.kegel@tk.de

Weitere Informationen:

[Anmeldung beim IPSY-Team der Universität Jena](#)

[IPSY-Informationen](#)

Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen

Das Präventionsprogramm „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“ unterstützt mit Expertenwissen und didaktischem Lern- und Spielmaterial Lehrkräften dabei, Kindern eine gesunde Lebensführung zu vermitteln.

Das gesamte Material lässt sich den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zuordnen, ist lehrplankonform, themenübergreifend und flexibel verwendbar.

Inhalte:

In der Onlineschulung werden der pädagogische Ansatz, einzelne Bausteine des Programms sowie das umfangreiche, für den fächerübergreifenden Einsatz konzipierte Material im Detail vorgestellt und getestet. Der Unterrichtsleitfaden enthält Hintergrundinformationen, didaktisch aufbereitete Unterrichtseinheiten mit Arbeitsblättern, Spielanleitungen und Theaterreisen.

Das Unterrichtsmaterial umfasst Bücher, Hörspiel-CDs, Spiele, Plakate und Bastelmaterialien für das Klassenzimmer oder für zu Hause.

Ergänzend zu den Unterrichtsmaterialien gibt es eine digitale Lernsoftware für Whiteboards und Computer, mit deren Hilfe die Themen Gesundheit und Digitalisierung in den Unterricht einfließen können. Das Programm wird begleitend evaluiert.

Organisatorisches:

Der Einstieg in das Programm erfolgt über eine Onlineschulung – den AOK-Webcast – die nach Anmeldung und Registrierung in der Mediathek abgerufen werden kann. Im Anschluss daran erhalten die Teilnehmer das Unterrichtsmaterial sowohl in analoger als auch digitaler Ausführung.

Weitere zentrale Programminhalte bilden die **vier AOK-Kindertheaterstücke**, Fachtagungen sowie verschiedene Workshops.

Zielgruppe:

Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler an Grundschulen



Kontakt:

AOK Nordost
Andreas Bös
0800 26508031414
andreas.boes@nordost.aok.de

AOK Nordost
Nicole Müller
0800 26508032931
nicole.mueller@nordost.aok.de

Anmeldung & Information:

Projekte & Spektakel GmbH
0221 2722213
info@projekte-spektakel.de
[Projekte & Spektakel: Henrietta & Co.](http://Projekte&Spektakel:Henrietta&Co.)



Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen

„Henrietta & Co.“ ist ein multithematisches und multisensorisches Angebot zur Gesundheitsförderung in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Grundschulen.

[AOK: Das Henrietta-Kindertheater](#)



AOK-Kindertheater: Henriettas Abenteuer in 4 Folgen

Die Grundschülerin Henrietta meistert zusammen mit ihren Freunden schwierige Herausforderungen und geht schließlich gestärkt aus den Abenteuern hervor.

[Henriettas YouTube-Kanal](#)



Die Theaterstücke können die Kinder live als Schulgastspiel erleben, digital im Klassenzimmer oder auch als Hörspiel im Podcast – aktuell auch auf Ukrainisch: [Henriettas YouTube-Kanal](#)



Henriettas YouTube-Kanal

Prävention geht auch zu Hause und im Privaten weiter. Mit Henriettas YouTube-Kanal können die Kinder auf eigene Faust Neues entdecken:

[Henriettas YouTube-Kanal](#)



Henriettas Family

Das Informationsportal für die ganze Familie. Hier erhalten auch die Eltern Tipps für die Gesundheit – für sich und ihre Kinder:

[Henriettas YouTube-Kanal](#)



Didaktisches Lern- und Spielmaterial

Die Themen aus den Stücken können im Unterricht aufgegriffen und vertieft werden. Kostenlose Einführung zu dem umfangreichen didaktischen Lern- und Spielmaterial.

[AOK: Anmeldung zum Online-Webcast](#)



wildGreen

Ein Gesundheitsprogramm für die Sekundarstufe I – Escape Rooms inklusive.

Ziel:

Ziel von wildGreen ist die Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz, die Stärkung der Medienkompetenz und psychischen Gesundheit sowie die Prävention von Fehlernährung und Bewegungsmangel. Die Materialien sind flexibel im Präsenz- und Distanzunterricht sowie an Projekttagen und Projektwochen einsetzbar.

Die Themenfelder:

In den drei Modulen Medienkompetent, psychische Gesundheit und Lebensstil werden u.a. solche Themen und Fragen aufgegriffen:

- Woher kommt mein Essen und wie wirkt es sich auf das Klima aus?
- Wie finde ich eine Sportart, die zu mir passt?
- Sind Proteinriegel und Energy Drinks gut für mich?
- Wie schütze ich mich vor Cybermobbing?
- Beeinflussen Influencerinnen und Influencer mein Selbstbild?
- Wie kann ich jemandem helfen, dem es psychisch nicht gut geht?

Der Einstieg in jedes Modul erfolgt über digitale EscapeRooms. Zur Vertiefung und Reflexion stehen Arbeitsblätter und interaktive Tafelbilder bereit.

Zielgruppen:

Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I



Kontakt:

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
Sabine Scheifhacken
0800 26508023013
sabine.scheifhacken@nordost.aok.de

Weitere Informationen:

wildgreen.de



Fit für's Leben

Das Programm besteht aus acht Elementen, die im Zeitverlauf von zwei Jahren begleitend in der Schulzeit stattfinden.

Dazu gehören sechs Workshops (u.a. zu den Themen Ergonomie, Ernährung, Stress), in denen die Schüler gemeinsam Themen erarbeiten. Zu Beginn und am Ende der Durchführungsphase findet eine Test-Batterie zur Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Anlehnung an die KIGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland des Robert-Koch- Institutes (RKI) statt.

Ziele:

- Reflexion des eigenen Verständnisses von Gesundheit und der gesundheitlichen Situation
- Sensibilisierung und Motivation für eine gesundheitsbewusste Lebensführung
- Erleben von Ressourcen und Kompetenzen in Bezug auf die eigene Gesundheitserhaltung
- Verbesserung sozialer Kompetenzen („Soft Skills“) und somit der Teamatmosphäre
- Erarbeiten von gesundheitsbewussten Handlungsstrategien
- Nutzung gruppendynamischer Effekte, Stärkung der sozialen Kompetenz

Zielgruppen:

Teilnehmerschulen (Sek I) des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“.

Organisatorisches:

„Fit fürs Leben“ als Arbeitsgemeinschaft (AG) oder im Rahmen einer Projektwoche.

Anzahl der Teilnehmenden:

max. 14 Teilnehmerinnen/Teilnehmer pro Seminar. Bei einer Klasse von beispielsweise 28 Schülerinnen und Schüler müssten 2 Gruppen gebildet werden.



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

BIG direkt gesund
Guido Lehmann
0231 55571244
guido.lehmann@big-direkt.de

Anmeldung und Koordination:

Team Gesundheit GmbH
Jennifer Kemper
0201 89070390
jennifer.kemperh@teamgesundheit.de

„fit4future“-Programme – von der Kita bis zum Schulabschluss

Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, Vorerfahrung und Möglichkeiten, bietet das fit4future-Programm Ihrer Schule attraktive und moderne Maßnahmen und Inhalte zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im gesamten Schulbetrieb. Das ganzheitlich gestaltete Programm „fit4future“ basiert auf den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention. Mehr Infos auf: <https://fit-4-future.de/>.



Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative „fit4future“:

Die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung, psychischer Gesundheit, geistiger Fitness und Suchtprävention bei gleichzeitiger Schaffung einer gesunden Lebenswelt in Kitas und Schulen.



Kinder und Jugendliche zu einem gesunden Lebensstil motivieren – körperlich aktiv, ausgewogen ernährt, gelassen und entspannt, konzentriert und fokussiert, aufgeklärt und stark. Die Schaffung einer gesunden, stressfreien und positiven Lebensumwelt Schule sind die großen Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future von DAK-gesundheit und der fit4future foundation.

Zielgruppen:

- **Grund- und Förderschulen:** „fit4future“ Kids – für 6- bis 12-Jährige
<https://kids.fit-4-future.de/>
 - **Weiterführende Schulen:** „fit4future“ Teens – für 10- bis 19-Jährige und/oder 15-19-Jährige bis zum Schulabschluss
<https://teens.fit-4-future.de/>
- Vielfältige Angebote zum Thema Schülersgesundheit; Bereitstellung vielfältiger Materialien, analog und digital, individuell und flexibel einsetzbar
- Aktive Einbindung der Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Schulkoordinatoren und Eltern in das Projekt und dessen Weiterentwicklung

Organisatorisches:

Dauer: 2 – 4 Jahre, **kostenfrei**

Ansprechpartner:

fit4future Kids
089 74661445
kids@fit-4-future.de

fit4future Teens
089 74661445
teens@fit-4-future.de

DAK:
Iris Schneider
030 91426651128
iris.schneider@dak.de

Weitere Informationen:

[Programme Fit4future](#)
[Programmflyer](#)

9 Lehrkräftegesundheit

Arbeitsschutz und Lehrkräftegesundheit im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ an den öffentlichen Schulen im Land Brandenburg (BGM)



bildungsserver
berlin
brandenburg

Das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ besteht aus drei Säulen:

- Arbeits- und Gesundheitsschutz: Belastungen, Gefährdungen und Ressourcen am Arbeitsplatz Schule werden betrachtet.
- Betriebliches Eingliederungsmanagement: Gründe für Beeinträchtigungen der Lehrkräftegesundheit finden und Maßnahmen ergreifen, um diese zu beseitigen oder zu minimieren.
- Betriebliche Gesundheitsförderung: Das Arbeitsumfeld der Lehrkräfte in der Schule sollte so gestaltet sein, dass es für den Erhalt der Gesundheit förderlich ist.

Verantwortlich für diese drei Säulen sind das Ministerium für Bildung, Schule und Sport, die vier staatlichen Schulämter sowie die Schulleitungen.

Kontakt:

Arbeitsschutz und Lehrkräftegesundheit im Rahmen
des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
im Staatlichen Schulamt Frankfurt (Oder)

Uwe Falk

0335 5210485

uwe.falk@schulaemter.brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Arbeitsschutz und Lehrkräftegesundheit im Rahmen
des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“](#)

Seminar „Meine Gesundheit im Fokus“

Inhalt / Ziele:

- Reflexion des eigenen Verständnisses von Gesundheit und der gesundheitlichen Situation
- Entwicklung einer persönlichen Übersicht und Identifikation von Handlungsfeldern zur Optimierung des individuellen Gesundheitsmanagements
- Hintergrundwissen, Definition, Entstehung und Auswirkungen von Stress
- Sensibilisierung für die eigene Stressreaktion und Frühwarn-Symptome
- Reflexion der inneren Stressverstärker und Erarbeitung von Strategien zur positiven Veränderung
- Persönliche Standortbestimmung: Reflexion der eigenen Balance zwischen persönlichen Lebenszielen, privaten Wünschen, beruflichen Anforderungen und gelebter Realität
- Reflexion der Zusammenhänge von Leistung und Gesundheit sowie Erarbeitung von Ansätzen zur Stärkung der eigenen Balance bzw. des Stress- und Ressourcenmanagements im Arbeitsalltag
- Förderung des Transfers in den Alltag durch eine Transferübung
- Gesundheitsförderung aktiv erleben durch Erprobung von Methoden zur Kurzentspannung

Zielgruppe:

Lehrkräfte aus Teilnehmerschulen des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“.

Organisatorisches:

max. 12 Personen / Seminar, **kostenfrei**



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

BIG direkt gesund
Guido Lehmann
0231 55571244
guido.lehmann@big-direkt.de

Anmeldung und Koordination:

Team Gesundheit GmbH
Jennifer Kemper
0201 89070390
Jennifer.kemper@teamgesundheit.de



Seminar

„Mein positiver Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden im Fokus“

Inhalt / Ziele:

- Hintergrundwissen zur Differenzierung von psychischer Gesundheit/ psychischer Erkrankung
- Sensibilisierung rund um die Thematik „psychische Gesundheit“
- Informationen zur Entstehung psychischer Erkrankungen sowie Sensibilisierung zur Stärkung der individuellen Ressourcen
- Stärkung der Wahrnehmung und Sensibilisierung der Führungskräfte für Frühwarn-Signale und Veränderungen psychisch belasteter Mitarbeiterinnen Und Mitarbeiter
- Ressourcen stärken – Erarbeitung von Gesundheitsfaktoren am Arbeitsplatz
- Vermittlung von Handlungshilfen und Stärkung der Handlungskompetenz von Führungskräften zum positiven Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Transfersicherung durch eine Transferübung

Zielgruppen:

Schulleiterinnen und Schulleiter sowie Lehrkräfte aus Teilnehmerschulen des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“.

Organisatorisches:

max. 12 Personen / Seminar, **kostenfrei**



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

BIG direkt gesund
Guido Lehmann
0231 55571244
guido.lehmann@big-direkt.de

Anmeldung und Koordination:

Team Gesundheit GmbH
Jennifer Kemper
0201 89070390
Jennifer.kemper@teamgesundheits.de

Seminar

„Kompetente Gesprächsführung auch in schwierigen Gesprächssituationen“

Inhalt / Ziele:

- Hintergrundwissen über die Zusammenhänge von Führung und Gesundheit – Fokus: Einfluss / Wirkung von Mitarbeitergesprächen
- Erarbeitung von Kommunikationsgrundlagen, Vermittlung verschiedener Kommunikationstechniken, Fragetechniken, Einfluss von Körpersprache
- Stärkung der Handlungskompetenz zum sicheren Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- kompetenter Umgang mit eigenen Emotionen
- Hintergrundwissen zur Definition und Entstehung psychischer Belastungen / Erkrankungen. Stärkung der Wahrnehmung und Sensibilisierung der Führungskräfte für Frühwarn-Signale und Veränderungen psychisch belasteter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Erarbeitung von Grundregeln zur erfolgreichen Ansprache von (psychisch) belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter inkl. praktischer Erprobung
- Förderung des Transfers in den Alltag durch eine Transferübung

Zielgruppen:

Schulleiterinnen und Schulleiter sowie Lehrkräfte aus Teilnehmerschulen des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“.

Organisatorisches:

max. 12 Personen / Seminar, **kostenfrei**



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

BIG direkt gesund
Guido Lehmann
0231 55571244
guido.lehmann@big-direkt.de

Anmeldung und Koordination:

Team Gesundheit GmbH
Jennifer Kemper
0201 89070390
Jennifer.kemper@teamgesundheit.de



Seminar „Burnout?! – nicht mit mir“

Inhalt / Ziele:

- Sensibilisierung und Aufklärung rund um die Thematik psychische Gesundheit
- Hintergrundwissen zur Definition und Entstehung von Burnout
- Aufklärung über Frühwarn-Anzeichen
- Erarbeitung von Strategien zur Burnout-Prävention und zur Ressourcenstärkung
- Erprobung unterschiedlicher Blitzenzspannungstechniken am Arbeitsplatz
- Förderung des Transfers in den Alltag

Zielgruppen:

Schulleiterinnen und Schulleiter sowie Lehrkräfte aus Teilnehmerschulen des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“.

Organisatorisches:

max. 12 Personen / Seminar, **kostenfrei**



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

BIG direkt gesund
Guido Lehmann
0231 55571244
guido.lehmann@big-direkt.de

Anmeldung und Koordination:

Team Gesundheit GmbH
Jennifer Kemper
0201 89070390
Jennifer.kemper@teamgesundheit.de

Seminar „Work-Life-Balance“

Inhalt / Ziele:

- Hintergrundwissen zum Thema Work-Life-Balance
- Reflexion der eigenen Balance zwischen persönlichen Lebenszielen, privaten Wünschen, beruflichen Anforderungen und gelebter Realität
- Erarbeitung von Ansätzen zur Stärkung der Work-Life-Balance und für ein gesundes Selbst- und Zeitmanagement im Arbeitsalltag
- Erprobung unterschiedlicher Blitzentspannungstechniken am Arbeitsplatz
- Förderung des Transfers in den Alltag

Zielgruppen:

Lehrkräfte aus Teilnehmerschulen des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“.

Organisatorisches:

max. 12 Personen / Seminar, **kostenfrei**



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Kontakt:

BIG direkt gesund

Guido Lehmann

0231 55571244

guido.lehmann@big-direkt.de

Anmeldung und Koordination:

Team Gesundheit GmbH

Jennifer Kemper

0201 89070390

Jennifer.kemper@teamgesundheit.de

Seminar „Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz im schulischen Kontext“



Inhalt:

- Versicherungsfälle im Schulbereich
- Leistungen der Unfallkasse
- schulische Veranstaltungen und Gesetzliche Unfallversicherung
- Aufsichtspflicht

Ziel:

allgemeine Informationen über die Gesetzliche Unfallversicherung im Schulbereich

Zielgruppe:

Schulleitungen und Lehrkräfte einer Schule.

Organisatorisches:

- Dauer in der jeweiligen Schule drei bis fünf Stunden
- begrenzte Kapazität (max. 25 Personen)

Kosten:

keine

Anbieter:

Unfallkasse Brandenburg;
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)



Exklusiv für Schulen
im Landesprogramm
„Gute gesunde Schule“

Ansprechpartner:
Unfallkasse Brandenburg
Torsten Wroblewski
0335 5216117
t.wroblewski@ukbb.de

Weiterführende Hinweise und Materialien

Ihr Weg zu mehr Gesundheit in der Schule – Der Wegweiser des GKV-Bündnis Gesundheit

Wegweiser des Bündnisses „Gesundheit“ der gesetzlichen Krankenkassen (GKV)



- Sie möchten Gesundheitsförderung und Prävention in Ihrem Schulalltag verankern, damit alle gesund lernen und arbeiten können?
- Sie sehen den Handlungsbedarf, aber Sie wissen noch nicht, wo und wie Sie beginnen sollen?
- Unser Wegweiser bietet Ihnen nützliche Informationen, Tipps und Handlungsempfehlungen, um geeignete Strukturen und Prozesse auf- oder auszubauen.
- Es richtet sich an alle Akteurinnen und Akteure, die sich für Gesundheit an ihrer Schule aktiv einsetzen möchten.

Der Wegweiser ist erhältlich unter dem Link:
[GKV-Bündnis: Wegweiser Schule](#)

Gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Kontakt:

Programmbüro des GKV-Bündnisses
für Gesundheit in Brandenburg
c/o AOK Nordost
Ulrike Beyer
0800 26508031949
ulrike.beyer@nordost.aok.de

Weitere Informationen:

[Wegweiser „Gesundheit“](#)

Tipps für Neueinsteiger im Landesprogramm „Gute gesunde Schule“



Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule setzen an den Lebens- und Arbeitsbedingungen an und beziehen alle an Schule beteiligten ein. Gesundheitsfördernde Bedingungen sind an Schule mitentscheidend für die Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrages und tragen wesentlich dazu bei, dass Kinder und Jugendliche zu gesunden und starken Persönlichkeiten heranwachsen.

Ein gesunder Ort für alle Beteiligten: Von einer gesundheitsfördernd gestalteten Schule profitieren nicht nur die Kinder und Jugendlichen. Indem die Eltern eingebunden werden, lernen auch sie, wie eine gesunde Lebensweise im Alltag konkret aussehen kann. Nicht zuletzt kommen gesundheitsfördernde Strukturen ebenfalls den Beschäftigten in Schulen zugute: Sie werden physisch und psychisch entlastet und können sich deshalb wirksamer ihrer pädagogischen Arbeit widmen.

Für die Teilnahme am Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ sind erforderlich:

- der **Beschluss der Schulkonferenz** (Lehrer-, Eltern-, Schülervertretung), in einen Gesundheitsförderungsprozess einzutreten,
- die Einbindung des Schulträgers und der regional zuständigen Schulaufsicht in den Schulentwicklungsprozess und
- die externe Beratung und Unterstützung durch die Kooperationspartner des Landesprogramms sowie Begleitung durch Schulberaterinnen und Schulberater im Rahmen der Angebote der BUSS-Agentur.



Was ist für Schulen zu tun?

1. Informieren Sie sich zunächst über die Anforderungen und das Leistungsangebot des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“. Diese finden Sie in der Rahmenvereinbarung zur Fortführung des Landesprogramms für eine „Gute gesunde Schule“ vom 01.08.2021.
Für Schulen, die sich am Landesprogramm beteiligen wollen, sind die Voraussetzungen zur Teilnahme im §1 und die zu erbringenden Leistungen im §6 der [Rahmenvereinbarung](#) benannt.
2. Aufgaben der Schulen sind:
 - Antrag auf Aufnahme in das Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ – in der Regel zum Schuljahresbeginn mit einem Schulkonferenzbeschluss stellen
 - Konzeptionelle Ausgestaltung des Schulentwicklungsprozesses unter Nutzung des „Wegweisers zur Gesundheitsförderung an Schulen“ (<https://www.sep-schule.isq-bb.de>)
 - Verpflichtung, die Schulentwicklung auf Gesundheitsziele auszurichten, was der Schulkonferenzbeschluss bestätigt
 - Orientierung aller Maßnahmen der Umsetzung und der internen Evaluation am Qualitätskreislauf und den Qualitätsmerkmalen einer guten gesunden
 - Festlegungen zur Steuerung und nachhaltigen Qualitätssicherung der Gesundheitsförderung zu treffen und zu dokumentieren
 - Nutzung der Fortbildungen der entsprechenden Programmangebote
 - Verpflichtung zur Zusammenarbeit mit den Schulberaterinnen und Schulberatern des BUSS
 - die Teilnahme am Programm transparent zu machen (z.B. Schulporträt, ZENSOS-Besonderheiten, Website).
3. Unterstützung und Beratung erhalten interessierte und bereits tätige Schulen im jeweils zuständigen Schulamt über die Schulpflichtigen und Schulpflichtigen für Lehrerbildung und der BUSS-Agentur.
4. Anträge von Schulen zur Teilnahme am Landesprogramm sind jeweils zum Schuljahresbeginn an das zuständige Schulamt zu stellen und werden dort entschieden.

Kontakt:

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
Abteilung 4, Referat 46
Frau Heidrun Polke
Tel.: 0331 8663969
heidrun.polke@mbjs.brandenburg.de

Weitere Informationen:

[Rahmenvereinbarung zur Fortführung des Programms für eine „Gute gesunde Schule“ im Land Brandenburg](#)
[Landesprogramm „Gute gesunde Schule“](#)

Datenbank für übergreifende Themen



Das LISUM hat eine Datenbank übergreifende Themen des Rahmenlehrplans Berlin-Brandenburg entwickelt. Informationen an einer Stelle gesammelt, die digital abrufbar sind. Nutzerinnen und Nutzer finden so an einer zentralen Stelle auf dem Bildungsserver Berlin-Brandenburg die Angebote zu verschiedenen Kategorien und übergreifenden Themen, die komfortabel durchsucht werden können. Sowohl Schulen als auch externe Partner werden gebeten, sich mit dem jeweiligen Angebot in die Datenbank einzutragen. Sie ist auffindbar unter: [Bildungsserver-Datenbank](#)

Hierfür eine kurze Einleitung:

Auf der o. g. Seite finden Sie rechts unter der Datenbank den Link zum Angebot einreichen.

1. Bitte wählen Sie im ersten Schritt das zugehörige übergreifende Thema (z.B. Gesundheitsförderung) und eine Kategorie für das Angebot, um das Formular zur Einreichung zu öffnen. Die Kategorien werden Ihnen hier auch kurz genannt. Für die Angebote im Landesprogramm „Gute Gesunde Schule Brandenburg“ beachten Sie bitte die Hinweise auf der folgenden Seite.
2. Je nach Kategorie baut sich ein leicht verändertes Formular auf. Titel, eine Beschreibung und die Zielgruppe(n) sind anzugeben. Schlagwörter und Kompetenzbereiche sind abhängig vom jeweiligen übergreifenden Thema. Hier sei auf die Orientierungs- und Handlungsrahmen (OHR) verwiesen, insbesondere für den Bereich Gesundheitsförderung.
3. Bezüge zu weiteren übergreifenden Themen können Sie am Ende des Formulars angeben. Da die Angebote in regelmäßigen Abständen überprüft bzw. angepasst werden müssen, geben Sie bitte zum Abschluss Ihres Eintrags auch Ihre Kontaktdaten (E-Mail-Adresse) an.
4. Nach Genehmigung wird das Angebot in die „Datenbank zu den übergreifenden Themen“ aufgenommen und kann so durch die Nutzerinnen und Nutzer über eine Schlagwort- und Volltextsuche oder nach vorgegebenen Filterkriterien gefunden werden.
5. Gemeinsam ist den Angeboten, dass diese ein Ablaufdatum haben (nach spätestens drei Jahren; Workshops/Fortbildungen und Wettbewerbe bis zur Durchführung) und die einstellende Kontaktperson des Angebotes hiervor eine Nachricht erhält. Somit können wir dann nur die Angebote verlängern, die auch noch gültig sind.



Bei weiteren Fragen können Sie sich an das LISUM/ Abt. 4 - Referat 41 wenden:

Kontakt:

Marion Nagel
Tel.: 03378 209-458
Marion.Nagel@lisum.berlin-brandenburg.de

Entsprechend dieser Anleitung bitten wir Sie, für alle Ihre aktuellen Angebote entsprechende Einträge in der Datenbank vorzunehmen. So haben wir die Chance, dass die Inhalte aktuell sind und besser gefunden werden!

**Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
des Landes Brandenburg**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (v. i. S. d. P.)

Heinrich-Mann-Allee 107
14473 Potsdam

Tel.: 0331 8663521

Fax: 0331 275484905

Internet: mbjs.brandenburg.de

E-Mail: pressestelle@mbjs.brandenburg.de

Gestaltung: pigurdesign, Potsdam

Fotos: S.1 – SolStock, S. 3 – Hoffotografen, S.12 – oleg66,
S. 7 – instaphotos, 56 – monkeybusinessimages (Istockphoto.com)

2. Auflage, Dezember 2023

