



Präventionskonzept Primarschulen

vom 1. August 2019



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Einleitung	3
Gesundheitsförderung und Prävention an Primarschulen	4
Personale und soziale Kompetenzen (Klassenklima, Gewaltprävention)	5
Sexuelle Gesundheit	7
Bewegung	8
Ernährung	9
Suchtprävention mit Schwerpunkt digitale Medien	10
Weitere Themen	11
Anhang 1: Vorschläge für Lektionen und Projekte	12
Suchtprävention	12
Personale und soziale Kompetenzen	12

Einleitung

Im Jahr 2016 wurde in der Schulleiterkonferenz der Entscheid gefällt, ein Präventionskonzept für den Primarschul- und Kindergartenbereich zu erarbeiten, dass eine solide Basis für die Präventionsangebote an der gesamten Schule Küsnacht darstellen soll. Bereits 2015/16 erarbeitete die Sekundarschule mit Unterstützung des Samowar Meilen ein derartiges Konzept. Aus diesem Grund wurde beschlossen, den Prozess ebenfalls zusammen mit den Fachpersonen vom Samowar Meilen durchzuführen, um sicher zu stellen, dass die verschiedenen Präventionsangebote der Primar- und Sekundarstufe aufeinander aufbauen können. Die Schulleiterkonferenz entschied zunächst, die verschiedenen bestehenden Aktivitäten und Massnahmen im Primarschul- und Kindergartenbereich zu erfassen und in einer Gesamtausrichtung zu bündeln. Hierzu beauftragte die Schulleiterkonferenz Ende 2016 eine Projektgruppe mit der Erhebung des Ist-Soll-Zustands und der Erarbeitung eines Projektentwurfs.

Leitgedanke im Hinblick auf das Projekt war die Entwicklung hin zu einer nachhaltig und gesundheitsfördernden und Schule, allenfalls mit der Option, zu einem späteren Zeitpunkt dem „Kantonalen Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen“ beizutreten. Zudem war es ein Anliegen, dass die Präventionsangebote mit einem „roten Faden“ konzeptionell vom Kindergarten bis Sekundarschule geplant und die Ressourcen der Schule gezielt eingesetzt werden.

Die Präventionsbemühungen werden damit inhaltlich und über alle Stufen hinweg vereinheitlicht, systematisiert und verbindlich gemacht. Die Schulen stellen so sicher, dass alle Schülerinnen und Schüler von einem aufbauenden und kontinuierlichen Präventionsangebot profitieren. Sie setzen damit ein Zeichen für eine ganzheitliche und gesunde Entwicklung.

Die Projektgruppe wurde durch die Schulleitung Dorf geleitet und umfasste zudem eine Vertretung der Schulsozialarbeit und die wichtige Fachunterstützung durch den Samowar Meilen. Alle Stufen und Schulen konnten sich nach Möglichkeit im Rahmen der Arbeitsgruppe „Prävention“ einbringen.

Das Projekt umfasst die folgenden Meilensteine:

- Auf Sommer 2019 ist das Präventionskonzept für alle Primarschulen in Küsnacht entwickelt.
- Das Präventionskonzept wird ab SJ 2019/2020 in allen Schulen kompetent und verbindlich umgesetzt.
- Das Präventionskonzept wird per August 2020/21/22 ausgewertet (Zwischenevaluation) und angepasst.
- Alle wichtigen Akteure im Umfeld Schule sind im Entwicklungs- und Umsetzungsprozess, wo sinnvoll und nötig, einbezogen.

Im Namen der Schule Küsnacht bedanke ich mich sehr herzlich bei allen Mitwirkenden der Projekt- und Arbeitsgruppe für das grosse Engagement.

Ruedi Kunz, Leiter Bildung im Juli 2019

Gesundheitsförderung und Prävention an Primarschulen

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention will Schülerinnen und Schüler dazu befähigen, gesundheitsbewusst zu handeln. Ein wertschätzendes Schulhausklima, klare und konsistente Regeln im Zusammenleben sowie vertrauensvolle Bezugspersonen sind wichtige Voraussetzungen, damit Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen gesund bleiben. Gesundheitsförderung und Prävention liegt ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde, welches das Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene im Blick hat. Um Gesundheit fördern zu können, muss der Unterricht sowohl auf Kompetenzerwerb als auch auf Wohlbefinden bedacht sein. Dabei ist neben dem Fokus auf die individuellen Bedürfnisse, die Gestaltung des Zusammenlebens aller Beteiligten in der Schule von zentraler Bedeutung.

Wenn von (Sucht)-Prävention im Primarschulalter gesprochen wird, geht es dabei in erster Linie um die Stärkung von **Schutzfaktoren**. Der Begriff der Schutzfaktoren kommt aus der Resilienzforschung. Sie geht der Frage nach, was Kinder stärkt und vor widrigen Umständen respektive vor ungesunden Entwicklungen schützt (z.B. Sucht, Medienkonsum, Essstörung, Suizid, Gewalt, Schulden). Mögliche Schutzfaktoren sind: Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeit, ein positives Selbstkonzept, Selbstwirksamkeitsüberzeugung aber auch ein gutes Sprach- und Lesevermögen (**personale Schutzfaktoren**). Die Schule kann aber auch auf der Ebene der **sozialen Schutzfaktoren** einen Beitrag leisten. Dazu gehören z.B. stabile Bezugspersonen, die Vertrauen und Autonomie fördern (Bezugspersonen/Rollenvorbilder), positive Freundschaftsbeziehungen, Peerkontakte, ein wertschätzendes Klima, klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen sowie eine gute Zusammenarbeit mit dem Elternhaus.

Die (Sucht)-Prävention im schulischen Kontext setzt auf verschiedenen Ebenen an:

- **im Unterricht und durch Projekte** - Stärkung von Schutzfaktoren wie Konfliktfähigkeit, Beziehungsfähigkeit sowie Vermittlung von (sucht)-präventivem Wissen und Handeln
- in einer **klaren und konsequenten Haltung der gesamten Schule gegenüber Suchtmitteln und Suchtverhalten**
- in einer zielgerichteten **Förderung von eigenen Ressourcen** (Schutzfaktoren) und der **Verminderung von Risikofaktoren**
- in **der Früherkennung und Frühintervention** von gefährdeten Schülerinnen und Schülern und mit adäquaten Interventionen gemäss einem schulhauseigenen Handlungsleitfaden
- in der **professionellen Zusammenarbeit mit Eltern, Schulsozialarbeit und externen Fachstellen**

Unterrichtsbezogenes, schulhausübergreifendes Konzept

Das vorliegende unterrichtsbezogene und schulhausübergreifende Konzept orientiert sich thematisch an den „Planungshilfen für den Unterricht - Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich“ (2014) sowie an den aktuellen „Planungshilfen Gesundheit und Prävention“ der Pädagogischen Hochschule Zürich. Die ausgewählten Präventionseinheiten und Massnahmen zielen darauf ab, Schutzfaktoren bei den Schülerinnen und Schülern zu stärken, wie z.B. Problemlösefähigkeit oder ein positives Selbstkonzept, aber auch Schutzfaktoren auf der strukturellen Ebene zu fördern, z.B. durch klare Regeln und einem wertschätzenden Schulhausklima.

Das Konzept beinhaltet alle gemeinsamen wie auch schulhauspezifischen Massnahmen. Zudem wurde es mit dem Präventionskonzept der Oberstufe auf Kongruenz und Anschlussfähigkeit überprüft.

Personale und soziale Kompetenzen (Klassenklima, Gewaltprävention)

Die Förderung von Lebenskompetenzen gilt als erfolgreicher Ansatz in der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung und Suchtprävention. Lebenskompetenzen beinhalten psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es der Person gestatten, aus eigener Kraft mit Herausforderungen und Belastungen aus dem alltäglichen Leben umzugehen.

Schulische Gewaltprävention heisst: wertschätzende Beziehungsgestaltung, kooperatives Lernen und Lehren, konstruktive Konfliktbewältigung und professionelle Frühintervention. Wichtige Bausteine für ein gutes Schulklima sind gegenseitiger Respekt, Akzeptanz und Toleranz für individuelle Unterschiede, Schülerpartizipation sowie die Etablierung von klaren Verhaltensnormen und -regeln.

Bezug LP 21 ([überfachliche Kompetenzen/Gewalt](#))

Klasse	Themen	Bemerkungen
KG	Einführung der 4 Schutzfaktoren: <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle • Kommunikationsfähigkeit • Probleme lösen/ Kooperation • Streit lösen 	Remit (Respektvolles Miteinander) - Heslibach
	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle benennen • Respekt und Regeln • Benehmen • Selbstkontrolle • Problemlösen • Freundschaften 	Denk-Wege - Dorf, Itschnach/ Limberg, Goldbach
1.-6.	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Respekt • Gesundes Selbstwertgefühl • Selbstkontrolle • Problemlösen • Gefühle und Verhalten • Freundschaften und Zusammenleben • Lern- und Organisationsstrategien 	Denk-Wege
	Anknüpfen/ Aufbau an KG: Stärkung der 4 Schutzfaktoren	Remit

KG-6.	Hausordnung und Schulhausregeln	
1.-6.	Unterstützung und Begleitung von SuS	Gotte-/ Götti-System
KG-6.	Klassenklima	Klassenrat

Sexuelle Gesundheit

Schülerinnen und Schüler sollen im Verlauf der obligatorischen Schulzeit einen selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit und ihrer sexuellen Individualität entwickeln. Die Selbstbestimmung bezüglich des eigenen Körpers und der eigenen Sexualität sind wichtig. Eine erfüllte Beziehung zum eigenen Körper und der eigenen Sexualität basiert zwingend auf dieser Selbstbestimmung. Das Kennen von adäquaten Begriffen für Körperteile und Emotionen, die damit verbunden sind, ermöglicht einen reflektierten Umgang mit den Veränderungen des Erwachsen Werdens...Grenzen und Schutz vor Übergriffen.

Bezug LP 21 ([sexuelle Gesundheit](#))

Klasse	Themen	Bemerkungen
2. KG	Nein-sagen	
1.	Körper-Geschlechterunterschiede	geschlechtergetrennte Durchführung
2. /3.	Kinderparcours „Mein Körper gehört mir“	Interaktive Ausstellung (alle 2 Jahre) www.kinderparcours.ch Elternabend
2.	Gute und schlechte Geheimnisse	Bei Bedarf aktuelle Themen aufnehmen (z.B. Nähe, Distanz)
3.	«Mein Körper gehört mir» - Vertiefungsthema	aktuelle Themen aufnehmen oder Thema selbst wählen
4.	Theater: „Mein Körper gehört mir“	Elternabend
6.	Inhalt orientiert sich an den Fragen/ Themenwünschen der SuS. Mögliche Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Freundschaft, Liebe, Beziehung • Geschlechterrollen • Veränderungen in der Pubertät • Grenzen wahrnehmen und respektieren 	www.liebesexundsoweiter.ch geschlechtergetrennte Durchführung

Bewegung

Ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten hat nicht nur einen Einfluss auf die Fitness und die körperliche Gesundheit. Regelmässige Bewegung dient auch der Stressregulation und fördert das Wohlbefinden. Deshalb sollten sich Kinder und Jugendliche so viel wie möglich bewegen dürfen. Schulen, die Bewegung auch ausserhalb des Sportunterrichts in den Schullalltag integrieren, haben gute Erfahrungen gemacht: Die Schülerinnen und Schüler sind im Unterricht konzentrierter, aufnahmefähiger und haben mehr Freude am Schulalltag.

Bezug LP 21 ([Bewegung](#))

Klasse	Themen	Bemerkungen
KG	Waldmorgen	
KG – 3.	Sporttag	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
1. – 3.	Herbstwanderung	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
4.- 6.	Sporttag	
	Töss – Stafette	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
2.KG - 6.	Rumensee Marathon	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern

Ernährung

Bei der Förderung der Ernährungskompetenz steht die Gestaltung eines genussvollen, ausgewogenen, selbstbestimmten und verantwortungsvollen Essalltags im Zentrum. Dabei wird nicht zwischen gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln unterschieden und die Ernährung ist nicht auf physiologische Vorgänge beschränkt. Eine ausgewogene Ernährung ermöglicht den Schülerinnen und Schülern sich wohl zu fühlen und während des Schulalltags leistungsfähig zu bleiben. Es soll eine Esskultur gelebt werden, in der z.B. das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten, das Erkunden von unbekanntem Nahrungsmitteln, das Essen in der Gemeinschaft und das Tischgespräch positiv besetzt sind.

Bezug LP 21 ([Ernährung](#))

Klasse	Themen	Bemerkungen
KG	Gesunder Znüni	Flyer
KG	Zwergenznüni	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
1.-6.	Gesunder Pausenkiosk	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
	Fit 4 Future	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
	Gesunder Znüni	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern
	Pausenapfel	Unterschiedliche Durchführung in den Schulhäusern

Suchtprävention mit Schwerpunkt digitale Medien

Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber das Risiko einer Suchterkrankung verringern, den Konsumeinstieg hinausschieben und die mit einer Suchtentwicklung verbundenen negativen Folgen vermindern. Dies gilt sowohl für substanzgebundene Abhängigkeiten wie auch für Verhaltenssuchte, z.B. im Umgang mit den digitalen Medien (z.B. Onlinesucht). Im Zentrum der Suchtprävention steht die Stärkung von Schutzfaktoren. Viele dieser Schutzfaktoren werden durch die Programme „**Denk-Wege**“ sowie „**Remit**“ gestärkt und sind im Folgenden nicht mehr explizit aufgeführt.

Bezug LP 21 ([Sucht](#))

Klasse	Themen	Bemerkungen
KG-2.	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Medienkompetenz • Alters- und Medienempfehlung für TV, Tablett, Handy • Gefahren/ WhatsApp • Eltern als Vorbild und in ihrer Rolle als Begleiter der Kinder • konkrete Tipps für Erziehende • Persönlichkeitsschutz im Netz • Kindersicherungen 	Elternabend www.zischtig.ch
4.	Kriminalprävention Gefahren und strafbare Handlungen im Umgang mit Internet und Handy unter Einbezug der SuS	Präventionsabteilung Kantonspolizei Zürich Schriftliche Elterninformation nach der Durchführung
5.	Inhalte zischtig.ch (webkings) <ul style="list-style-type: none"> • Medienhandeln in der Freizeit • Fairness im Chat • suchtfrei Online • Handhabung Cyber-Risiken, Datenschutzanliegen • medienbezogene Selbst- und Sozialkompetenzen 	Elternabend www.zischtig.ch

Weitere Themen

Klasse	Themen	Bemerkungen
KG	Codex Kind und Hund	https://codex-hund.ch/
KG-1.	Psychomotorik: Früherkennung Feinmotorik, Ergonomische Sitzhaltung/ Tisch, Stuhl, Stift Bewegungsinputs	Präventionsmorgen
KG-5.	Verkehrsschulung	
KG-6.	Zahnprophylaxe	
KG.-6.	Läusekontrolle	
5.	Besuch Schulärztin	
6.	Veloprüfung	

Anhang 1: Vorschläge für Lektionen und Projekte

Suchtprävention

Klasse	Themen	Bemerkungen
1.-6.	Flimmerpause	Klassen- oder Schulhausprojekt Projekt Flimmerpause
5.	<ul style="list-style-type: none">Widerstand gegen sozialen GruppendruckNein sagen: Gruppendruck und individuelle Entscheidungen	
6.	Wissen zu Wirkungsweisen von Rauchen/Alkohol <ul style="list-style-type: none">Informationen über das Rauchen. Gründe und GefahrenInformation über Alkohol. Wie wirkt Alkohol, Gefahren	
6.	Experiment „Nichtrauchen“	Klassenprojekt https://www.experiment-nichtrauchen.ch/index.php/de

Personale und soziale Kompetenzen

Klasse	Themen	Bemerkungen
KG	Spielzeugfreier Kindergarten	Projekt Spielzeugfreier Kindergarten

Konzepterarbeitung

Projektgruppe: Natalie Lengacher, Donat Geiges, Nora Bühlmann, Kathrin Schuster
Arbeitsgruppe: Sarah Schwendimann, Ursina Zindel, Dominique Steiner, Robin Reichmuth
Fachliche Beratung: Anna Feistle, Marlen Rusch, Suchtprävention Samowar Bezirk Meilen