



---

## Präventionskonzept Primarschulen

vom 1. August 2019



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Gesundheitsförderung und Prävention an Primarschulen	4
Überblick nach Stufen	5
<i>Kindergarten</i>	5
<i>Unterstufe</i>	6
<i>Mittelstufe</i>	7
Personale und soziale Kompetenzen (Klassenklima, Gewaltprävention)	8
<b>Sexuelle Gesundheit</b>	<b>10</b>
<b>Bewegung</b>	<b>12</b>
<b>Ernährung</b>	<b>13</b>
<b>Suchtprävention mit Schwerpunkt digitale Medien</b>	<b>14</b>
Weitere Themen	15
Anhang 1: Vorschläge für Lektionen und Projekte	16
<b>Suchtprävention</b>	<b>16</b>
Personale und soziale Kompetenzen	17
Anhang 2: Elternbriefe – sexuelle Gesundheit	18
Anhang 3: Zuständigkeiten Konzeptumsetzung	20
Abkürzungen Schulhäuser	21
Verwendete Abkürzungen	21
Konzepterarbeitung	21

## 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/Rollen Vorbilder), 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.

## Überblick nach Stufen

### Kindergarten

Bereich	Themen	Lehrmittel/ Schuleinheit	Zeiteinheiten	Bemerkungen
Personale Kompetenzen	<a href="#">Einführung Schutzfaktoren</a>	Remit H	Mind. 20 WL/ Jahr	
	<a href="#">Einführung Denk-Wege</a>	Denk-Wege D, G, I/L	Mind. 20 WL/ Jahr	
	<a href="#">Hausordnung und Schulhausregeln</a>	H, D, G, I/L		
	<a href="#">Klassenklima</a>	Klassenrat H, D, G, I/L	1-2x alle 2 Wochen	
Sexuelle Gesundheit	<a href="#">Nein sagen</a>	H, D, G, I/L	2 WL/ 3. Quartal	2. KG
Bewegung	<a href="#">Waldmorgen</a>	H, D, G, I/L	Halbtags/ regelmässig	
	<a href="#">Spielmorgen</a>	H	1 Vormittag/ Jahr	
	<a href="#">Rumensee-Marathon</a>	D	1 Tag/ Jahr	ab 2. KG
Ernährung	<a href="#">Gesunder Znüni</a>	<a href="#">Flyer</a> H, D, G, I/L		
	<a href="#">Zwergeznüni</a>	I	1x/ Woche	
Sucht Digitale Medien	<a href="#">Medienkompetenz</a>	H, D, G, I/L	2h/ Jahr	Elternabend
Weitere Themen	<a href="#">Codex Kind und Hund</a>	G, I/L, H	1 Vormittag/ alle 2 Jahre	
	<a href="#">Psychomotorik</a>	H, D, G, I/L	6 WL/ Jahr	
	<a href="#">Verkehrsschulung</a>	H, D, G, I/L	1 WL/ Jahr	
	<a href="#">Zahnprophylaxe</a>	H, D, G, I/L	1 WL/ Quartal	
	<a href="#">Läusekontrolle</a>	H, D, G, I/L	bei Bedarf	
	<a href="#">Spielzeugfreier Kindergarten</a>	H, D, G, I/L		freiwilliges Projekt

Unterstufe

Bereich	Themen	Lehrmittel/ Schuleinheit	Zeiteinheiten	Bemerkungen
Personale Kompetenzen	<a href="#">Aufbau Schutzfaktoren</a>	Remit H	Mind. 20 WL/ Jahr	
	<a href="#">Aufbau Denk-Wege</a>	Denk-Wege D, G, I/L	Mind. 20 WL/ Jahr	
	<a href="#">Hausordnung und Schulhausregeln</a>	H, D, G, I/L		
	<a href="#">Klassenklima</a>	Klassenrat H, D, G, I/L	1-2x alle 2 Wochen	
	<a href="#">Unterstützung von SuS</a>	H, D, G, I/L	individuell	Gotte-/ Göttisystem
Sexuelle Gesundheit	<a href="#">Körper-Geschlechterunterschiede</a>	H, D, G, I/L	2 WL/ Jahr	1. Klasse
	<a href="#">Kinderparcours</a>	H, D, G, I/L	2 WL/ alle 2 Jahre	2./ 3. Klasse
	<a href="#">Gute und schlechte Geheimnisse</a>	H, D, G, I/L	2 WL/ Jahr	2. Klasse
	<a href="#">Mein Körper gehört mir</a>	H, D, G, I/L	1 – 2 WL/ Jahr	3. Klasse Vertiefungsthema
Bewegung	<a href="#">Sporttag</a>	D, G, I/L	halber Tag/ Jahr	
	<a href="#">Spielmorgen</a>	H	1 Vormittag/ Jahr	
	<a href="#">Rumensee-Marathon</a>	D	1 Tag/ Jahr	
	<a href="#">Herbstwanderung</a>	G	1 Tag/ Jahr	
Ernährung	<a href="#">Gesunder Pausenkiosk</a>	H, D, G, I/L		Diverse Konzepte
	<a href="#">Gesunder Znüni</a>	L	1x/ Woche im 3./4. Quintal	
	<a href="#">Pausenapfel</a>	H, G, I/L		
Sucht Digitale Medien	<a href="#">Medienkompetenz</a>	H, D, G, I/L	2h/ Jahr	Elternabend
Weitere Themen	<a href="#">Psychomotorik</a>	H, D, G, I/L	6 WL/ Jahr	
	<a href="#">Verkehrsschulung</a>	H, D, G, I/L	1 WL/ Jahr	
	<a href="#">Zahnprophylaxe</a>	H, D, G, I/L	1 WL/ Quartal	
	<a href="#">Läusekontrolle</a>	H, D, G, I/L	bei Bedarf	
	<a href="#">Flimmerpause</a>	H, D, G, I/L		freiwilliges Projekt

Mittelstufe

Bereich	Themen	Lehrmittel/ Schuleinheit	Zeiteinheiten	Bemerkungen
Personale Kompetenzen	<a href="#">Aufbau Schutzfaktoren</a>	Remit H	Mind. 20 WL/ Jahr	
	<a href="#">Aufbau Denk-Wege</a>	Denk-Wege D, G, I/L	Mind. 20 WL/ Jahr	
	<a href="#">Hausordnung und Schulhausregeln</a>	H, D, G, I/L		
	<a href="#">Klassenklima</a>	Klassenrat H, D, G, I/L	1-2x alle 2 Wochen	
	<a href="#">Unterstützung von SuS</a>	H, D, G, I/L	individuell	Gotte-/ Göttisystem
Sexuelle Gesundheit	<a href="#">Theater</a> «Mein Körper gehört mir»	H, D, G, I/L	3 WL/ Jahr	4. Klasse
	<a href="#">LiebeSexundsoweiter</a>	H, D, G, I/L	4 - 6 WL plus 2 WL	6. Klasse
Bewegung	<a href="#">Sporttag</a>	D, G, I/L	halber Tag/ Jahr	
	<a href="#">Rumensee-Marathon</a>	D	1 Tag/ Jahr	
	<a href="#">Herbstwanderung</a>	G	1 Tag/ Jahr	
	<a href="#">Töss – Stafette</a>	H	halber Tag/ Jahr	
Ernährung	<a href="#">Gesunder Pausenkiosk</a>	H, D, G, I/L		Diverse Konzepte
	<a href="#">Gesunder Znüni</a>	L	1x/ Woche im 3./4. Quintal	
	<a href="#">Pausenapfel</a>	H, G, I/L		
Sucht Digitale Medien	<a href="#">Kriminalprävention</a>	H, D, G, I/L	2 WL/ Jahr	4. Klasse
	<a href="#">Medienkompetenz</a>	H, D, G, I/L	2 WL/ Jahr	5. Klasse
Weitere Themen	<a href="#">Verkehrsschulung</a>	H, D, G, I/L	1 WL/ Jahr	5. Klasse
	<a href="#">Velo-Prüfung</a>	H, D, G, I/L	1x/ Jahr	6. Klasse
	<a href="#">Zahnprophylaxe</a>	H, D, G, I/L	1 WL/ Quartal	
	<a href="#">Läusekontrolle</a>	H, D, G, I/L	bei Bedarf	
	<a href="#">Schulärztin</a>	H, D, G, I/L	1x/ Jahr	5. Klasse
	<a href="#">Flimmerpause</a>	H, D, G, I/L		freiwilliges Projekt
	<a href="#">Lektionsvorschläge</a>	H, D, G, I/L		freiwillige Lektionen 5./6 Klasse
	<a href="#">Projekt «Nichtrauchen»</a>	H, D, G, I/L		freiwilliges Projekt

## 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	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisieren	Durch- führung	Elternarbeit
KG	Einführung der 4 Schutzfaktoren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle</li> <li>• Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Probleme lösen/ Kooperation</li> <li>• Streit lösen</li> </ul>	<a href="#">Remit KG</a> <a href="#">Remit Konzept</a> H	Mind.20 WL/Jahr	Siehe Leitfaden <a href="#">Arbeit mit Remit</a>	SL/ RTH	KLP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elterninformation im 1./ 3. Quintalsbrief (<b>SL</b>)</li> <li>• Thematischer Elternabend, stufenübergreifend alle 3 Jahre (<b>RTH</b>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle benennen</li> <li>• Respekt und Regeln</li> <li>• Benehmen</li> <li>• Selbstkontrolle</li> <li>• Problemlösen</li> <li>• Freundschaften</li> </ul>	Denk-Wege D, G, I/L	Mind. 20 WL/Jahr	Siehe Leitfaden <a href="#">Arbeit mit Denk- Wege</a>	SL/ KLP	KLP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denk-Wege wird an den Elternabenden vorgestellt (<b>KLP</b>)</li> </ul>



Klasse	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisieren	Durch- führung	Elternarbeit
1.-6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln und Respekt</li> <li>Gesundes Selbstwertgefühl</li> <li>Selbstkontrolle</li> <li>Problemlösen</li> <li>Gefühle und Verhalten</li> <li>Freundschaften und Zusammenleben</li> <li>Lern- und Organisationsstrategien</li> </ul>	Denk-Wege D, G, I/L	Mind. 20 WL/Jahr	Siehe Leitfaden <a href="#">Arbeit mit Denk- Wege</a>	SL/ KLP	KLP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Denk-Wege wird an den Elternabenden vorgestellt (<b>KLP</b>)</li> </ul>
	Aufbau der 4 Schutzfaktoren: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stärkung der 4 Schutzfaktoren</li> </ul>	Remit H <a href="#">Remit 1./2.</a> <a href="#">Remit 3./4.</a> <a href="#">Remit 5./6.</a> <a href="#">Remit Konzept</a>	Mind. 20 WL/ Jahr	Siehe Leitfaden <a href="#">Arbeit mit Remit</a>	SL/ RTH	KLP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elterninformation im 1./ 3. Quintalsbrief (<b>SL</b>)</li> <li>Thematischer Elternabend, stufenübergreifend alle 3 Jahre (<b>RTH</b>)</li> </ul>
KG-6.	Hausordnung und Schulhausregeln	Schriftliche Unterlagen H, D, G, I/L		in regelmässigen Abständen überprüfen	SL/ KLP	KLP	
1.-6.	Unterstützung und Begleitung von SuS	Gotte-/ Götti-System H, D, G, I/L	Nach Absprache		KLP	KLP	
KG-6.	Klassenklima	Klassenrat H, D, G, I/L	1-2x alle 2 Wochen	verschiedene Konzepte	KLP	KLP	

## 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	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeiteinheiten	Bemerkungen	Organisieren	Durchführung	Elternarbeit
2. KG	Nein-sagen	<a href="#">Standardlektionen Lied</a> Lehrmittel zu „Mein Körper gehört mir“ H, D, G, I/L	2 WL Januar-April		KLP	KLP/ SSA	Schriftliche <a href="#">Standard-Elterninformation</a> (KLP)
1.	Körper-Geschlechterunterschiede	<a href="#">Standardlektionen</a> Lehrmittel zu „Mein Körper gehört mir“ H, D, G, I/L	2 WL Ende Schuljahr	Geschlechter-getreunte Durchführung	KLP	KLP/ SSA	Schriftliche <a href="#">Standard-Elterninformation</a> (KLP)
2. /3.	Kinderparcours «Mein Körper gehört mir»	Interaktive Ausstellung <a href="http://www.kinderparcours.ch">www.kinderparcours.ch</a> H, D, G, I/L	2 WL alle 2 Jahre Juni	LP Info-Veranstaltung 2 Std. mit Limita	SSA	Limita/ SSA	Schriftliche Elterninformation ( <b>SSA</b> ) Elternabend (Limita, SSA)
2.	Gute und schlechte Geheimnisse	<a href="#">Standardlektionen</a> Lehrmittel zu „Mein Körper gehört mir“ H, D, G, I/L	2 WL <b>vor</b> dem Kinderparcours	Bei Bedarf aktuelle Themen aufnehmen (z.B. Nähe, Distanz)	SSA/ KLP	SSA/ KLP	Schriftliche <a href="#">Standard-Elterninformation</a> (KLP)
3.	«Mein Körper gehört mir» - Vertiefungsthema	<a href="#">Standardlektionen</a> Lehrmittel zu „Mein Körper gehört mir“ H, D, G, I/L	1-2 WL <b>nach</b> dem Kinderparcours	aktuelle Themen aufnehmen oder Thema selbst wählen	KLP/ evtl. SSA	KLP/ evtl. SSA	Schriftliche <a href="#">Standard-Elterninformation</a> (KLP)

Klasse	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisieren	Durch- führung	Elternarbeit
4.	Theater: „Mein Körper gehört mir“	Theater Vitamin A <a href="http://www.vitamin-a.ch">www.vitamin-a.ch</a> H, D, G, I/L	1 WL wäh- rend 3 Wo- chen März/ April		SSA	Theater Vitamin A KLP/ SSA	Schriftliche <a href="#">Standard-Elterninforma- tion (KLP)</a> Elternabend (Vitamin A/ SSA)
6.	Inhalt orientiert sich an den Fra- gen/ Themenwünschen der SuS. Mögliche Themen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freundschaft, Liebe, Bezie- hung</li> <li>• Geschlechterrollen</li> <li>• Veränderungen in der Pu- bertät</li> <li>• Grenzen wahrnehmen und respektieren</li> </ul>	Verschiedene Lehrmittel <a href="http://www.liebesexund-&lt;br/&gt;soweiter.ch">www.liebesexund- soweiter.ch</a> H, D, G, I/L	4-6 WL <b>vor</b> Einsatz  2 WL im Frühling	In der Gesamtklasse  Arbeit in geschlech- tergetrennten Grup- pen	KLP/ PK	KLP/ Liebesex- undso- weiter	Schriftliche <a href="#">Standard-Elterninforma- tion (KLP)</a> Elternabend vor dem Einsatz (KLP/Liebesexund-so- weiter/ PK)

## 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	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeiteinheiten	Bemerkungen	Organisation	Durchführung	Elternarbeit
KG	Waldmorgen	H, D, G, I/L	Halbtags/ regelmässig		KLP	KLP	Unterstützung durch Eltern
KG-3.	Spielmorgen	H	1 Vormittag		LP Amt	LP Amt	Elternmitarbeit
1.-3.	Sporttag	D, I/L/ G	halbtags		AG/ PT	LP	Elterninformation
	Herbstwanderung	G	1 Tag		AG/ PT	alle LP	Elterninformation
4.-6.	Sporttag	H, D, G, I/L	1 Tag		LP AG	alle LP	Elterninformation
	Töss – Stafette	H	halbtags		KLP	KLP	Elterninformation
2.KG-6.	Rumensee Marathon	D	1 Tag		AG	alle LP	Elterninformation

## 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	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisation	Durch- führung	Elternarbeit
KG	Gesunder Znüni	<a href="#">Flyer</a> alle SE					Flyer an Eltern ( <b>KLP</b> )
KG	Zwergeznüni	I	1x/ Woche		KLP	KLP	Information am Eltern- abend
1.-6.	Gesunder Pausenkiosk	H, D I/L G	11x/Jahr (D) 3x/Woche (I/L) 1x/ Woche (H)		Amt Praktikant/in mit einer Klasse Elternrat KLP	Klasse (abwech- selnd)  Elternrat	
	Gesunder Znüni	L	1x/Woche (zwischen Weihnachts- und Früh- lingsferien)		Elternrat	Eltern/ Kinder	
	Pausenapfel	H, G, I/L			LP	LP	

## Suchtprävention mit Schwerpunkt digitale Medien

Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber das Risiko einer Suchterkrankung verringern, den Konsumanstieg hinausschieben und die mit einer Suchtentwicklung verbundenen negativen Folgen vermindern. Dies gilt sowohl für substanzgebundene Abhängigkeiten wie auch für Verhaltensüchte, 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](#))

Klass e	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisation	Durch- führung	Elternarbeit
KG-2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung der Medienkompetenz</li> <li>Alters- und Medienempfehlung für TV, Tablett, Handy</li> <li>Gefahren/ WhatsApp</li> <li>Eltern als Vorbild und in ihrer Rolle als Begleiter der Kinder</li> <li>konkrete Tipps für Erziehende</li> <li>Persönlichkeitsschutz im Netz</li> <li>Kindersicherungen</li> </ul>	H, D, G, I/L	2h		SL/ PK/ KLP	z. B. zischtig.ch	Elternabend (Zischtig.ch/ KLP)
4.	Kriminalprävention Gefahren und strafbare Handlungen im Umgang mit Internet und Handy unter Einbezug der SuS	Präventionsabteilung Kantonspolizei Zürich H, D, G, I/L	2 WL		Kinder- und Jugendinstructor/ SL	Kinder- und Jugendinstructor/ KLP	Schriftliche Elterninfo nach der Durchführung
5.	Inhalte zischtig.ch (screenstars) <ul style="list-style-type: none"> <li>kreative Mediennutzung</li> <li>Tricks für besseres Lernen</li> <li>Fortgeschrittener Umgang mit Chatregeln</li> <li>Cybermobbing, Datenschutzanliegen</li> </ul>	<a href="https://zischtig.ch">https://zischtig.ch</a> H, D, G, I/L	2 WL		SL/ PK/ KLP	Zischtig.ch	Elternabend (Zischtig.ch/ KLP)

Klasse	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisation	Durch- führung	Elternarbeit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>medienbezogene Selbst- und Sozialkompetenzen</li> </ul>						

## Weitere Themen

Klasse	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisation	Durch- führung	Elternarbeit
KG	Codex Kind und Hund	<a href="https://codex-hund.ch/">https://codex-hund.ch/</a> G, I/L, H	Alle zwei Jahre		Codex Hund und KLP	Codex Hund und KLP	Elterninformation
KG-1.	Psychomotorik: Früherkennung Feinmotorik, Ergonomische Sitzhaltung/ Tisch, Stuhl, Stift Bewegungsinputs	H, D, G, I/L	6 WL	Präventionsmorgen	PSM mit KLP	Psychomotorik	
KG-5.	Verkehrsschulung	H, D, G, I/L	1 WL /Jahr		SL/ Verkehrsinstruktor	Verkehrsinstruktor	Elterninformation
KG-6.	Zahnprophylaxe	H, D, G, I/L	1 WL/ Quartal		Zahnpflegeinstruktorin	Zahnpflegeinstruktorin	
KG.-6.	Läusekontrolle	H, D, G, I/L	nach Bedarf		KLP	Lausfachfrau	Bei Befund Elternbrief
5.	Besuch Schulärztin	H, D, G, I/L	1x/ Jahr		SV (Schüleradministration)	Schulärztin	Elternbrief
6.	Veloprüfung	H, D, G, I/L	1x/ Jahr		Verkehrsinstruktor	Verkehrsinstruktor	Elternbrief/-mitarbeit

## Anhang 1: Vorschläge für Lektionen und Projekte

### Suchtprävention

Klasse	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisation	Durch- führung	Elternarbeit
1.-6.	Flimmerpause	<a href="#">Projekt Flimmer- pause</a>	1 Woche	Klassen- oder Schul- hausprojekt	SL/ PK/ KLP/ Samowar	KLP	Elternabend auf Wunsch (KLP/Samowar)
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Widerstand gegen sozialen Gruppendruck</li> <li>Nein sagen: Gruppendruck und individuelle Entscheidungen</li> </ul>	JPSY <a href="#">Einheit 11</a>	1-2 WL		KLP	KLP/SSA	
6.	Wissen zu Wirkungsweisen von Rauchen/Alkohol <ul style="list-style-type: none"> <li>Informationen über das Rauchen. Gründe und Gefahren</li> <li>Information über Alkohol. Wie wirkt Alkohol, Gefahren</li> </ul>	JPSY <a href="#">Einheit 4</a> <a href="#">Einheit 10</a>	1-2 WL		KLP	KLP/SSA	
6.	Experiment „Nichtrauchen“	<a href="https://www.experiment-nichtrauchen.ch/index.php/de">https://www.expe- riment-nichtrau- chen.ch/in- dex.php/de</a>		Klassenprojekt	KLP	KLP	Elternabend auf Wunsch (KLP/ Samowar)



## Personale und soziale Kompetenzen

Klasse	Themen	Lehrmittel/ Umsetzung/ Schuleinheit	Zeit- einheiten	Bemerkungen	Organisation	Durch- führung	Elternarbeit
KG	Spielzeugfreier Kindergarten	<a href="#">Projekt Spielzeug- freier Kindergar- ten</a>	8-10 Wo- chen		KLP/ Samowar	KLP	Elternabend Evtl. Rückblick-Eltern- abend (KLP/ Samowar)

## **Anhang 2: Elternbriefe – sexuelle Gesundheit**

*Elterninformation (Quintalsbrief oder andere geeignete Form)*

### **Kindergarten: Angenehme/unangenehme Berührungen, Nein sagen**

In diesem Quintal bekommen die Zweitkindergartenkinder an zwei Nachmittagen Besuch von unserer Schulsozialarbeiterin (*Namen einfügen*). Die Besuche finden im Rahmen des Präventionskonzeptes der Schule Küsnacht statt, welches auf allen Schulstufen Prävention im Bereich der sexuellen Gesundheit vorsieht. Im Kindergarten beschäftigen wir uns in diesem Zusammenhang mit den Themen „angenehme und unangenehme Berührungen“ und „Nein sagen“. Die Kinder überlegen sich, welche Berührungen ihnen angenehm bzw. unangenehm sind. Zusammen werden daraus Regeln erarbeitet, welche Berührungen auf unserem Kindergartenareal erlaubt sind und welche nicht. Ebenfalls werden die Kinder dafür sensibilisiert, dass „Nein“ sagen in gewissen Situationen - beispielsweise bei unangenehmen Berührungen - erlaubt und notwendig ist.

*Elterninformation (Quintalsbrief oder andere geeignete Form)*

### **1.Klasse: Körper- und Geschlechterunterschiede**

Wir werden uns in diesem Quintal im Rahmen des Präventionskonzeptes der Schule Küsnacht genauer mit unserem Körper und den Unterschieden von Mädchen und Jungen beschäftigen. Dabei geht es primär darum, dass die Kinder ihren Körper besser kennen lernen, die Körperteile benennen können und merken, welche Berührungen als angenehm und unangenehm empfunden werden.

### **2.Klasse: Gute und schlechte Geheimnisse**

In diesem Quintal beschäftigen wir uns im Rahmen des Präventionskonzeptes der Schule Küsnacht mit den guten und schlechten Geheimnissen. Ziel ist es, dass die Kinder den Unterschied kennen und wissen, wann es wichtig ist, ein Geheimnis weiter zu erzählen und welches sie für sich behalten können.

### **3. Klasse: Vertiefung/ Thema nach Wahl**

Wir haben mit der Klasse den Kinderparcours „Mein Körper gehört mir“ besucht. In diesem Quintal werden wir uns im Rahmen des Präventionskonzeptes der Schule Küsnacht mit dem Thema (XXXXXX) zur Vertiefung beschäftigen.

*Elterninformation (Quintalsbrief oder andere geeignete Form)*

#### **4. Klasse: Theaterstück «Mein Körper gehört mir»**

Im Rahmen des Präventionskonzeptes der Schule Küsnacht werden wir in diesem Quintal gemeinsam mit dem Theater Vitamin A einzelne Sequenzen zum Thema «Mein Körper gehört mir» spielen und besprechen. Dies trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und ihnen damit zu helfen, sich vor sexueller Ausbeutung zu schützen. Verschiedene Szenen ermöglichen den Kindern, die Grenzen dessen, was sie mögen oder nicht wollen, zu erkennen und zeigen ihnen ihre Rechte in diesem Bereich auf:

- Ich darf alle Zärtlichkeiten ablehnen, die ich nicht mag
- Ich darf Erwachsenen widersprechen
- Ich habe das Recht, Geheimnisse, die ich nicht mag, zu erzählen

Das Präventionsstück wird seit 2004 vom Theater Vitamin A in über 500 Schulklassen gezeigt. <https://www.vitamin-a.ch/>

Für die Eltern wird das Stück von den Theaterpädagogen am ..... aufgeführt.

*Elterninformation (Quintalsbrief oder andere geeignete Form)*

#### **6. Klasse: Sexualpädagogik mit Unterstützung der Lehrperson durch eine externe Organisation**

Im Rahmen des Präventionskonzeptes der Schule Küsnacht unterstützen wir unsere Schülerinnen und Schüler im Umgang mit den Themen „Freundschaft/Liebe/Sexualität“. Gemäss dem Lehrplan werden die Veränderungen in der Pubertät besprochen, aber auch die vielen Fragen, die die Schülerinnen und Schüler im Zusammenhang mit diesen Themen haben. Dabei werden wir von externen Fachpersonen unterstützt, die bei uns in der Klasse, ohne Anwesenheit der Lehrperson, einen Vormittag in geschlechtergetrennten Gruppen durchführen und auf die Fragen der Schülerinnen und Schüler antworten werden.

<http://www.liebesexundsoweiter.ch>

### Anhang 3: Zuständigkeiten Konzeptumsetzung

Für die Einführung und Umsetzung des Präventionskonzeptes, für Fragen und Rückmeldungen sowie die Evaluation ist die AG Prävention zuständig.

Hierzu gehören:

- Nora Bühlmann (SL Dorf)
- Kathrin Schuster (SSA)
- für die Kindergärten Ursina Zindel (Itznach) und Sarah Schwendimann (Heslibach)
- für die UST Lorena Cioci (Goldbach)
- für die MST Ivy Rentsch (Dorf)

## **Abkürzungen Schulhäuser**

D	Dorf
G	Goldbach
H	Heslibach
I/L	Itschnach/ Limberg

## **Verwendete Abkürzungen**

KG	Kindergarten
SL	Schulleitung
KLP	Klassenlehrperson
LP	Lehrperson
SSA	Schulsozialarbeit
AG	Arbeitsgruppe
PK	Projektkoordination
PSM	Psychomotorik-Therapeut/in
SV	Schulverwaltung
WL	Wochenlektion
Remit	Respektvolles Miteinander
RTH	Remit-Themenhüter:in

## **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