

## Gruppenspiel 1.2.3!

Mit dem Gruppenspiel 1.2.3! können Sie als Lehrperson, Schulsozialarbeiter\*in, Jugendarbeitende oder als andere Fachperson ein Gesundheitsthema mit Jugendlichen spannend, kreativ und unterhaltsam behandeln.

Die bestehenden thematischen Einheiten zu Alkohol, Vapes, Zigaretten und Umgang mit Geld können direkt mit Jugendlichen eingesetzt werden. Wenn Sie ein Konto eröffnen, können Sie auch neue Einheiten für sich oder andere Fachpersonen erstellen.

» [feel-ok.ch/123](https://feel-ok.ch/123)

## Gemeinsam: Weniger Stress im Leben

GEMEINSAM ist ein kostenloses, sofort einsetzbares und niederschwelliges Stresspräventionsprogramm für Kinder und Jugendliche. Es besteht aus 12 flexibel einsetzbaren Aktivitäten, die entweder im Rahmen einer Gesundheitswoche oder über das gesamte Schuljahr verteilt genutzt werden können.

Fast alle Aktivitäten von GEMEINSAM sind auch für Jugendliche geeignet, die Schwierigkeiten beim Lesen von Texten haben.

» [feel-ok.ch/gemeinsam-stress](https://feel-ok.ch/gemeinsam-stress)

## Umfragetool SPRINT

Wenige Minuten genügen, um mit SPRINT eine professionelle Umfrage zu realisieren. 200 Fragen zu 20 Gesundheitsthemen können per Mausklick ausgewählt oder individuell angepasst werden. Die Ergebnisse können als PDF und Excel exportiert werden.

Auf diese Weise können Gesundheitsthemen und Sorgen identifiziert werden, die die Schüler\*innen beschäftigen. Diese Erkenntnisse dienen als Grundlage für Diskussionen und evidenzbasierte Massnahmen.

» [feel-ok.ch/sprint](https://feel-ok.ch/sprint)

## Cool: Die Landingpage für Jugendliche

Die Seite Cool enthält alle Tests und Spiele (u.a. den Berufskompass und das Leiterspiel zu Suchthemen) sowie thematische Artikel, die bei Jugendlichen beliebt sind.

Wenn Sie möchten, dass Jugendliche feel-ok.ch kennenlernen, ohne die Arbeitsinstrumente zu verwenden, empfehlen wir Ihnen, sie auf die Seite «Cool» zu verweisen.

» [feel-ok.ch/cool](https://feel-ok.ch/cool)



niederschwellig · vielfältig · verlässlich

**feel-ok.ch**

Ein Angebot von RADIX zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen.

## Was ist feel-ok.ch?

feel-ok.ch stärkt seit 25 Jahren die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen mit altersgerechten Inhalten und didaktischen Instrumenten für Fachpersonen zu:

- Sucht: Alkohol, Cannabis, Vapes, Zigaretten, Onlinesucht...
- psychischer Gesundheit: Stress, Selbstvertrauen, Queer, Young Carers, Gewalt, psychische Störungen, Suizidalität...
- Entwicklungsaufgaben: Beruf, Geld, Sexualität, Medien...
- körperlicher Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Gewicht, Sonnenschutz...

» Alle Themen im Überblick: [feel-ok.ch/themen](https://feel-ok.ch/themen)

» Lehrplan 21: [feel-ok.ch/lehrplan21](https://feel-ok.ch/lehrplan21)

## Kosten und Finanzierung

Die Nutzung von feel-ok.ch ist kostenlos, da die Pflege, Weiterentwicklung, Evaluation und Kommunikation der Plattform durch 20 Kantone, Gesundheitsförderung Schweiz, den Tabakpräventionsfonds und Stiftungen finanziert wird.

Folgende Kantone unterstützen feel-ok.ch: Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Bern, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Freiburg, Glarus, Graubünden, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Sankt Gallen, Schaffhausen, Solothurn, Schwyz, Thurgau, Uri, Wallis, Zug und Zürich.

## Arbeitsblätter

Arbeitsblätter sind fertige Unterrichtseinheiten für den Einsatz in Schulklassen. Sie enthalten Wissensfragen und Anregungen für Gruppenarbeiten und -diskussionen.

Alle Arbeitsblätter, sortiert nach 24 Gesundheitsthemen, finden Sie unter:

» [feel-ok.ch/arbeitsblaetter](https://feel-ok.ch/arbeitsblaetter)

## Abenteuerinsel

Abenteuerinsel ist die multithematische, partizipative Methode von feel-ok.ch zur Förderung von Lebenskompetenzen für drinnen und draussen.

Sie umfasst thematische Einheiten zur Stärkung der Gesundheits- und Methodenkompetenz sowie Überraschungsaufgaben, mit denen Lebenskompetenzen wie Beziehungsfähigkeit und Stressbewältigung trainiert werden können.

» [feel-ok.ch/ai](https://feel-ok.ch/ai)

## Bleiben Sie auf dem Laufenden

### Onlineschulungen

Unkompliziert, jederzeit auf Anfrage verfügbar und kostenlos erklären unsere Onlineschulungen, wie Sie die Ressourcen von feel-ok.ch mit Jugendlichen einsetzen können. Um informiert zu werden, wenn neue Videos verfügbar sind, können Sie sich in unsere Mailingliste eintragen.

» [feel-ok.ch/onlineschulung](https://feel-ok.ch/onlineschulung)

### Newsletter

Abonnieren Sie unseren Newsletter, um 2 bis 4 Mal pro Jahr bequem per E-Mail über Neuigkeiten von feel-ok.ch informiert zu werden.

» [feel-ok.ch/+rundbrief](https://feel-ok.ch/+rundbrief)

### Über uns

feel-ok.ch ist ein Angebot der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX. RADIX ist eine seit 1972 schweizweit aktive Nonprofit-Organisation, die Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Sucht- und Gewaltprävention als Schwerpunkte hat.

» [radix.ch](https://radix.ch)

Haben Sie Fragen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

» [feel-ok.ch/infos-team](https://feel-ok.ch/infos-team)