



# feel-ok.ch

Einsatz mit Jugendlichen · Schule

**Dr. phil., MPH, Oliver Padlina**  
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX  
Programmleiter feel-ok.ch  
[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)



# Download der Dokumentation

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

Vortrag-Datei  
als **PPTX** · 26 MB



[feel-ok.ch/einsatz-1](https://feel-ok.ch/einsatz-1)

Vortrag-Datei  
als **PDF** · 4 MB



[feel-ok.ch/einsatz-2](https://feel-ok.ch/einsatz-2)

Zusammenfassung  
als **Word** · 0.3 MB



[feel-ok.ch/einsatz-3](https://feel-ok.ch/einsatz-3)



# Was enthält feel-ok.ch?

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Pfannenfertige Unterrichtsmaterialien und Ideen,
  - um Themen zu vertiefen,
  - um Kompetenzen zu trainieren,
  - die zur Förderung der Gesundheit dienen.



Nutzen Sie feel-ok.ch **nicht**,  
wenn Sie zuerst eine Vorabklärung benötigen.





# Fachliche Unterstützung · 1/3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Adresskartei INFO QUEST · [feel-ok.ch/infoquest](https://feel-ok.ch/infoquest) » 👤 ☰ Alle Hilfsangebote einblenden

The screenshot shows the feel-ok.ch website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', 'AT', and 'DE'. Below the search bar, there are tabs for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A secondary navigation bar contains links for 'SITEMAP', 'THEMEN A-Z', 'COOL!', 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'RECHTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', 'CHECK OUT', 'HILFE', and 'DIDAKTIK'. A button labeled '☰ Alle Hilfsangebote einblenden' is visible. The main content area features a heading: 'Wir haben für dich viele Angebote gesammelt: Damit du die Hilfe findest, die für dich und für deine persönliche Situation passt.' Below this, a list of services is provided:

- ▶ Verschiedene Themen: **Online-Beratung und Chats**
- ▶ Psychische Gesundheit: **Beratungsangebote · Selbsthilfegruppen**
- ▶ Für junge Menschen: **Treffmöglichkeiten**
- ▶ Prävention von Suizidalität: **feel-ok.ch · Ipsilon**
- ▶ Queer, LGBT+: **Beratung**
- ▶ Sucht: **Hilfsangebote · Selbsthilfe**
- ▶ Mit dem Rauchen aufhören: **Fachpersonen in deiner Nähe · Rauchstopplinie**
- ▶ Glücksspiel: **Beratungsangebote**
- ▶ Gewicht, Essstörungen: **Beratungsangebote**
- ▶ Gewalt zwischen Eltern: **Beratungsangebote**
- ▶ Krebs: **Regionale Krebsligen**
- ▶ Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung: **Adressen**

At the bottom of the list, there is a link: '🔗 Alle Hilfsangebote | Für Jugendliche · Für Multiplikatoren\*innen · Für Eltern'. Below the list, the 'INFO QUEST' logo is displayed with the tagline: 'Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für Dich.' At the very bottom, there are two filter buttons: 'THEMA ALLE THEMEN >' and 'ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOTSFORMEN >'.





# Fachliche Unterstützung · 2/3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

## ▪ Kantonale Webadressen

SITEMAP
THEMEN A-Z
LEKTIONEN
LEHRPLAN 21
ABENTEUERINSEL
METHODEN
VORTRÄGE
BESTELLEN
F&F...
SCHULPROGRAMME

### Alle Themen auf feel-ok.ch

Feuer und Flamme für die Gesundheit der jungen Menschen.  
feel-ok.ch enthält Inhalte für Jugendliche und didaktische Instrumente zu

- ▶ Sucht
- ▶ psychische Gesundheit
- ▶ körperliche Gesundheit
- ▶ Entwicklungsaufgaben
- ▶ und nachhaltige Entwicklung.

Wir haben für Sie alle Themen aufgelistet und pro Thema das dazugehörige Ziel formuliert, damit Sie nach wenigen Minuten den Überblick über das Angebot von feel-ok.ch haben.

### DIDAKTIK AUS FEEL-OK.CH

Die Jugendlichen sind nicht alle gleich. Sie haben nicht alle denselben Lernstil. Aus diesem Grund bietet feel-ok.ch vielfältige Ressourcen an, damit Sie jene wählen können, die für die von Ihnen betreuten Jugendlichen geeignet sind.

#### Pfannenfertige Unterrichtseinheiten

Dazu gehören die **Arbeitsblätter zu 20 Themen**, mit denen Jugendliche die Inhalte auf feel-ok.ch selbstständig mit Wissensfragen und/oder Gruppenarbeiten bearbeiten können. Sie können die Arbeitsblätter anpassen und elektronisch oder in gedruckter Form an Ihre Schulklasse verteilen. In dieser Rubrik erfahren Sie auch, welche **interaktiven Arbeitsinstrumente und Tools** feel-ok.ch und unsere Fachpartner\*innen zu den aufgelisteten Themen bieten. Link: [feel-ok.ch/arbeitsblaetter](http://feel-ok.ch/arbeitsblaetter)

#### Abenteuerinsel (AI)

Abenteuerinsel (AI) ist die **multithematische Methode** von feel-ok.ch zur **Förderung von**

Kanton Graubünden

Kanton ändern

### Für Sie aus Graubünden

**Gesundheitsförderung und Prävention**

Suchen Sie Unterstützung bei der Umsetzung der Prävention in der Schule oder in Ihrer Gemeinde? Bisich fit? bietet Ihnen die Unterstützung dazu.

**Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention**

In jeder Schule und jeder Gemeinde im Kanton Graubünden ist eine Person zuständig für die Gesundheitsförderung und Prävention. Kontaktpersonen: in der Schule / in der Gemeinde

**INFO QUEST**  
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche



# Fachliche Unterstützung · 3/3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

## ▪ Schulprogramme · [feel-ok.ch/programme](https://feel-ok.ch/programme)

The screenshot shows the 'SCHULPROGRAMME' page on the feel-ok.ch website. The navigation bar includes: SITEMAP, THEMEN A-Z, LEKTIONEN, LEHRPLAN 21, ABENTEUERINSEL, METHODEN, VORTRÄGE, BESTELLEN, F&F..., and SCHULPROGRAMME. The main content area is titled 'SCHULPROGRAMME' and contains the following text: 'Didaktische Angebote wie feel-ok.ch und Freelance stellen pfannenfertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung, um viele (Gesundheits-)Themen mit Schulklassen zu vertiefen. Manchmal benötigen jedoch Schulen nicht nur fixfertige Arbeitsinstrumente, sondern auch eine schulinterne Begleitung für ein entwicklungsförderndes Schulklima, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung.' Below this is a section 'HIER SETZEN ÜBERREGIONALE ERPROBTE PROGRAMME EIN:' with a list of programs: MindMatters - SchoolMatters | Denk-Wege | Gesamtschulische Gewaltprävention SIG und Systemstärkung | SOLE | Start Now | PeachMaker | chili. A paragraph follows: 'Die Schule nimmt als Lernort und Lebensraum eine wichtige Rolle für Jugendliche ein. Das vorliegende Argumentarium der «Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule» genannt «Gesundheit stärkt Bildung» zeigt auf, dass die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Leistungsmotivation und der Bildungserfolg der Schüler\*innen zusammenhängen mit Merkmalen des Unterrichts und des Schulklimas sowie mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden von Lehrpersonen und Schulleitungen.' The next section is 'MINDMATTERS - SCHOOLMATTERS | PSYCHISCHE GESUNDHEIT', describing the program's goals and target audience. The final paragraph states: 'Die Ziele von MindMatters sind unter anderem die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrpersonen durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen sowie die Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schüler\*innen. Mithilfe der Unterrichtsmodule zum Umgang mit...'. On the right side of the screenshot, there are three promotional cards: 'INFO QUEST für Multiplikatoren' with 'Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen'; 'Zur eigenen Umfrage SPRINT' with 'In Kürze wissen, was Sache ist'; and 'Fokus' with two sub-sections: 'Arbeitsblatt Body Mass Index' with 'Zu leicht? Zu schwer? Oder doch richtig?' and 'Arbeitsblatt Rauchen - Nachteile' with 'Die Mehrzahl der Jugendlichen raucht'.





# SPRINT · 4

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Umfragetool SPRINT · [feel-ok.ch/sprint](https://feel-ok.ch/sprint)



# Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



# Vielfältige Ansprechgruppen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit



Quelle: [de.freepik.com](https://de.freepik.com)



# Abenteuerinsel · Klasse 1

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

du-bist-du feel-ok

Es geht um das Thema sexuelle Orientierung und Identität. Dazu verwendet man die Abkürzung LGBT. Für was stehen die einzelnen Buchstaben? Was weisst du darüber?

**Kein Interesse**

**Mässiges Interesse**

**Interessant!**

ERG.5.3 | Ab 13 Jahren | 10-30 Minuten | E-3b

Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+sex](https://feel-ok.ch/+sex)

Etwa 70 aktive Schulbesucher\*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf [gll.ch/schulbesuche.html](https://gll.ch/schulbesuche.html)

8

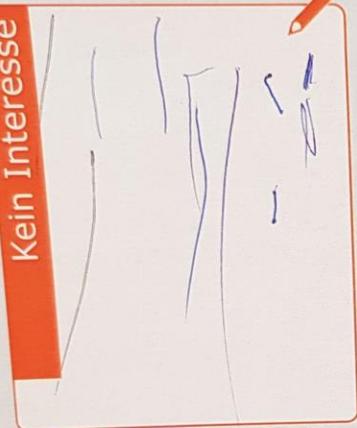
# Abenteuerinsel · Klasse 2

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

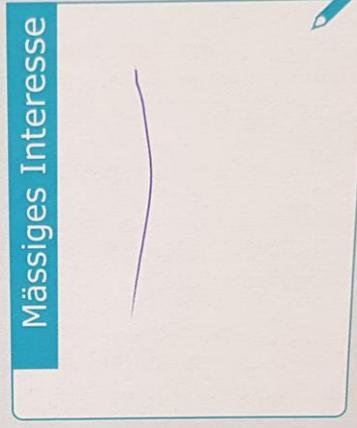


Es geht um das Thema sexuelle Orientierung und Identität. Dazu verwendet man die Abkürzung LGBT. Für was stehen die einzelnen Buchstaben? Was weisst du darüber?

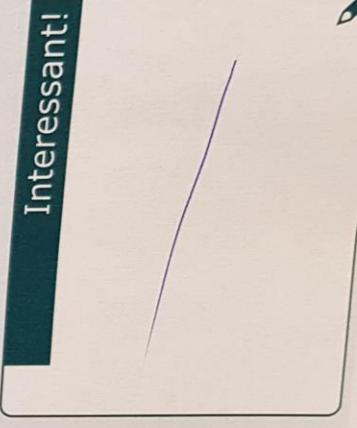
Kein Interesse



Mässiges Interesse



Interessant!



ERG.5.3 | Ab 13 Jahren | 10-30 Minuten | E-3b

Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+sex](https://feel-ok.ch/+sex) 

Etwa 70 aktive Schulbesucher\*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf [gll.ch/schulbesuche.html](https://gll.ch/schulbesuche.html) 

8

# Abenteuerinsel · Klasse 3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

du-bist-du feel-ok.ch

Es geht um das Thema sexuelle Orientierung und Identität. Dazu verwendet man die Abkürzung LGBT. Für was stehen die einzelnen Buchstaben? Was weißt du darüber?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!

 ERG.5.3 | Ab 13 Jahren | 10-30 Minuten | E-3b  
 Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+sex](https://feel-ok.ch/+sex)   
 Etwa 70 aktive Schulbesucher\*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf [gll.ch/schulbesuche.html](https://gll.ch/schulbesuche.html) 



# Speisekarte

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit



Tischsprung  
Lehrplan 21  
Offline Leiterspiel  
1.2.3! Checkout  
Interaktive Tools  
Landingpage Cool  
Abenteuerinsel  
Arbeitsblätter  
IAP Themen A-Z  
Wusstest du, dass...?  
Empfehlung  
Push-Quiz  
INFO QUEST  
SPRINT  
Sitemap



# Sitemap

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung

# Sitemap

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITEMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

Jugendliche +

Multiplikatoren +

Eltern +

Über uns +



## ALLES AUF EINEN BLICK

Feuer und Flamme für deine Gesundheit.

Mit der Tastenkombination **CTRL F** (Apple: **Befehlstaste F**) öffnet sich das Suchfenster, mit dem du das Gesamtangebot von feel-ok.ch durchsuchen kannst. Versuche z.B. mit Suchbegriffen wie 'Video', 'Test', 'Flyer' oder mit einem Thema wie 'Vorurteile'.



## FÜR JUGENDLICHE

### Cool

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

Entdecke die 9 am meisten angeklickten Tools auf feel-ok.ch (u.a. Berufliche Orientierung, Tests, BMI-Rechner...).

### Videoclips: Ich bin, ich kann, ich sollte | Lebenskompetenzen im Gespräch

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

«Ein ruhiger Tag», «Kommunizieren ohne Panik», «Sage mir, wer dich beeinflusst», «All we need is Love», «Der Stress»: Mit diesen 5 Videoclips tauchst du in normalen verrückten Alltag eines jungen Menschen ein. Erkennst du dich in diesen Geschichten? Falls ja geben wir dir einige nützliche Tipps auf den Weg.

12-18 Jahre

### Sorgen? Krise? Fragen?

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

Ob Liebeskummer, Stress zu Hause, Streit mit Eltern oder Drogenkonsum, für diese und weitere Probleme bieten Fachpersonen Hand, u.a. per E-Mail, telefonisch, per Chat oder per SMS. Kostenlos, anonym und zuverlässig. Unsere Empfehlungen haben wir auf einer Seite aufgelistet.

- «Alles auf einen Blick» listet auf einer Seite alle Ressourcen auf, die feel-ok.ch enthält.

- Mit der Tastenkombination CTRL F (Apple: Befehlstaste F) öffnet sich das Suchfenster des Browsers, mit dem Sie das Gesamtangebot von feel-ok.ch mit Suchbegriffen durchsuchen können.





# Sitemap

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Öffnen Sie [feel-ok.ch/alles](https://feel-ok.ch/alles)
- Mögliche Suchbegriffe:
  - Z.B. «Stress»,  
«Selbstwahrnehmung»,  
«Medien», «Beruf»,  
«Arbeitsblätter», «Video»,  
«Spiel», «Flyer», «Jahresbericht»





# Übersicht thematischer Ziele

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung

# Übersicht thematischer Ziele

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITEMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

## THEMEN, ZIELE UND RESSOURCEN VON FEEL-OK.CH



### Feuer und Flamme für die Gesundheit der jungen Menschen.

feel-ok.ch bietet zu den Kategorien Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung Inhalte für Jugendliche, didaktische Instrumente für Multiplikatoren\*innen (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende...) und verweist auf Hilfsangebote.

Jugendliche verweisen wir auf «Themen und Ziele».

## SUCHT



### SUCHTMITTEL

Die Jugendlichen erwerben wertvolle Erkenntnisse zu den Themen Nikotin (darunter Zigaretten, Snus, Shishas, E-Zigaretten, Tabakerhitzer...), Cannabis und Alkohol, damit sie ihre Haltung für oder gegen den Konsum reflektieren und Risiken reduzieren können. Sie erfahren auch, wann es besser ist, ganz auf dem Konsum von psychoaktiven Substanzen zu verzichten. Diese Sektion enthält zudem eine Zusammenfassung anderer Bereiche von feel-ok.ch zu den Produkten «Zigaretten», «Cannabis mit THC» und «Alkohol».

[Suchtmittel](#) » [Inhalte für Jugendliche](#) · [Didaktik](#) · [Hilfsangebote](#) · [Rat für Eltern](#)



### ALKOHOL

Die Jugendlichen erwerben fundiertes Wissen zum Thema Alkohol, damit sie aufgrund von Erkenntnissen ihre Gründe für oder gegen den Konsum reflektieren und Risiken reduzieren können. Sie erfahren auch, wann es besser ist, ganz auf den Alkoholkonsum zu verzichten.

[Alkohol](#) » [Inhalte für Jugendliche](#) · [Didaktik](#) · [Hilfsangebote](#) · [Sitemap](#) · [Rat für Eltern](#)



### CANNABIS

Die Jugendlichen erwerben fachkundige Kenntnisse zum Thema Cannabis als Grundlage für die Reflexion über den eigenen Konsum. Jene, die weiterhin Cannabis konsumieren, erfahren, wie sie mit den Safer-Use-Regeln, die Risiken minimieren können und wann sie – sich selbst zuliebe – ganz auf den Konsum verzichten sollten.

[Cannabis](#) » [Inhalte für Jugendliche](#) · [Didaktik](#) · [Hilfsangebote](#) · [Sitemap](#)



### GLÜCKSSPIEL

- Für jedes Thema beschreibt feel-ok.ch das angestrebte Ziel und welche Ressourcen dazu gehören. Die Themen werden den folgenden fünf Kategorien zugeordnet:
  - Sucht
  - Psychische Gesundheit
  - Körperliche Gesundheit
  - Entwicklungsaufgaben
  - Nachhaltige Entwicklung
  
- Wenn Sie feel-ok.ch noch nicht (gut) kennen, empfehlen wir Ihnen, 10 Minuten zu investieren, um die Seite Themen A-Z zu überfliegen. So können Sie in Zukunft feel-ok.ch gezielt einsetzen, falls eines der verfügbaren Themen relevant wird.





# Übersicht thematischer Ziele

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Öffnen Sie [feel-ok.ch/themen](https://feel-ok.ch/themen)
- Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um die thematischen Ziele zu überfliegen.





# Lektionen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



# Besonderheit von feel-ok.ch

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

**feel-ok.ch** · UBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · In Artikeln suchen

JUGENDLICHE · LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN · ELTERN

FRAGE? ANTWORT!

1 2 3 4 5 6

**DAS LEITERSPIEL: ALKOHOL, CANNABIS, RAUCHEN.**

→ Je mehr du weisst, desto weiter kommst du...

THEMEN A-Z · FREIZEIT, JOB · KONSUM, SUCHT · RECHTE, KRISE · KÖRPER, PSYCHE · COOLI · ARBEITSBLÄTTER · SCHWEIZ

**KLICK REIN, FINDS RAUS.**

- Themen A-Z
- Alkohol
- Arbeit
- Cannabis
- Cool
- Ernährung
- Frage? Antwort!
- Freizeit
- Gewalt
- Gewalt zwischen Eltern
- Gewicht, Essstörungen
- Glücksspiel
- Jugendrechte
- Medienkomp., Webprofi
- Psychische Störungen
- Rauchen / Tabak
- Selbstvertrauen
- Sexualität
- Sport
- Stress
- Suizidalität
- Vorurteile

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja · Anderer Kanton

Minimieren

**INFO QUEST** für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage **SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

**Inhalte für Jugendliche**



## THEMENÜBERGREIFENDE ARBEITSBLÄTTER (6)

Folgende Arbeitsblätter ermöglichen die Vertiefung und Verknüpfung verschiedener Themen, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz und das Wissen der Jugendlichen zu fördern.



## ALKOHOL (7)

Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.ch: Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.



## BERUF (3)

Jugendliche finden heraus, welcher Beruf zu ihnen passt, wie sie ihre Chance vergrössern, einen Job zu finden, was sie tun können, wenn sie während der Lehre Probleme haben und wo sie mehr über ihre Rechte und Pflichten erfahren.



## CANNABIS (5)

Mit feel-ok.ch verschaffen sich Jugendliche den Überblick zum Thema Cannabis und lernen – falls sie kiffen – wie sie die Konsumrisiken reduzieren. Wenn sie einen Notfall beobachten, wissen sie, wie sie richtig reagieren können.



## ERNÄHRUNG (2)

Mit feel-ok.ch lassen sich die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung behandeln: Wasserhaushalt, Energiebilanz und Ethik, aber auch der Bereich Nährstoffe, wie Fette, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe.



## FREIZEIT (2)

Die Arbeitsblätter erleichtern eine strukturierte Vertiefung der Inhalte der Sektion Freizeit mit einem klar definierten Auftrag. Die Vertiefung der Thematik unterstützt Jugendliche, in verschiedenen Bereichen sinnvolle Freizeitbeschäftigungen zu finden und umzusetzen.



## GEWALT (10)

Mit den feel-ok.ch-Arbeitsblättern lernen Jugendliche die verschiedenen Facetten von Gewalt kennen, u.a. auch (Cyber-)Mobbing und sexuelle Gewalt und wie man sich als Opfer, aber auch als Täter, davor schützt.



## GEWICHT, ESSSTÖRUNGEN (4)

**Instrumente für Multiplikatoren\*innen**



# feelok · Version 1 · 2001

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

**feelok**

**Startseite**

---

**Themen**

- [Alles über Rauchen](#)
- [Frustr und Ärger \(Stress\)](#)
- [Selbstvertrauen](#)
- [Liebe & Sex](#)
- [Alles übers Internet](#)
- [Tests: Wie bist du?](#)
- [Alle Themen auf einen Blick](#)

---

**Extras**

- [Info über/about \*\*feelok\*\*](#)
- [Meine Meinung](#)
- [Schriftgrösse](#)
- [Suchen](#)

## feelok - Willkommen



### Bist du zum ersten Mal hier?

Falls ja, besuche unsere kurze Einführung in **feelok**:

[Einführung für Jugendliche](#)

[Einführung für Lehrpersonen](#)



### Um was es geht...

Hier findest du **TEXTE, TESTS, TIPPS, SPIELE, DISKUSSIONSFÖREN** usw. von Jugendlichen und Erwachsenen ([Photos](#)) zu diesen und vielen anderen Fragen:

1. Hast du eine ganz bestimmte Frage zum Thema [Sex](#)?
2. Möchtest du wissen, weshalb Mädchen und weshalb Jungs [rauchen](#)?
3. Wie man [Selbstvertrauen](#) gewinnt?
4. Was man gegen [Frustr und Ärger \(Stress\)](#) tun kann?
5. Wie man Informationen im [Internet](#) findet?

Klicke einfach auf die blau markierten Worte mit der Maustaste.

Viel Spass beim Surfen!

Das **feelok** Team



# Lektionen

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

Die didaktischen Unterlagen enthalten Wissensfragen, Gruppenarbeiten und interaktive Tools, mit denen Jugendliche die Inhalte von feel-ok.ch selbstständig bearbeiten können. Die Arbeitsblätter können Sie bei Bedarf anpassen und elektronisch oder in gedruckter Form an die Jugendlichen verteilen.

## PFANNENFERTIGE UNTERRICHTSEINHEITEN



### THEMENÜBERGREIFENDE ARBEITSBLÄTTER (8)

Folgende Arbeitsblätter ermöglichen die Vertiefung und Verknüpfung verschiedener Themen, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz und das Wissen der Jugendlichen zu fördern.



### ALKOHOL (7)

Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.ch: Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.



### BERUF (3)

Jugendliche finden heraus, welcher Beruf zu ihnen passt, wie sie ihre Chance vergrößern, einen Job zu finden, was sie tun können, wenn sie während der Lehre Probleme haben und wo sie mehr über ihre Rechte und Pflichten erfahren.



### CANNABIS (5)

Mit feel-ok.ch verschaffen sich Jugendliche den Überblick zum Thema Cannabis und lernen – falls sie kiffen – wie sie die Konsumrisiken reduzieren. Wenn sie einen Notfall beobachten, wissen sie, wie sie richtig reagieren können.



### ERNÄHRUNG (2)

Mit feel-ok.ch lassen sich die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung behandeln: Wasserhaushalt, Energiebilanz und Ethik, aber auch der Bereich Nährstoffe, wie Fette, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe.



### FREIZEIT (2)

Die Arbeitsblätter erleichtern eine strukturierte Vertiefung der Inhalte der Sektion Freizeit mit einem klar definierten Auftrag. Die Vertiefung der Thematik unterstützt Jugendliche, in verschiedenen Bereichen sinnvolle Freizeitbeschäftigungen zu finden und umzusetzen.

- Jedes Thema von feel-ok.ch wird von Arbeitsblättern begleitet, die man kostenlos als Word- oder PDF-Datei herunterladen kann.
- Dabei handelt es sich um pfannenfertige Unterrichtseinheiten u. a. mit Wissensfragen und / oder mit Anregungen für Gruppendiskussionen.

- Mit den Arbeitsblättern können Sie die Gesundheitsthemen auf feel-ok.ch mit Jugendlichen mit geringem Vorbereitungsaufwand flexibel einsetzen.
- In dieser Rubrik finden Sie nicht nur Arbeitsblätter, sondern auch interaktive Tools und methodische Anregungen, um Gesundheitsthemen mit jungen Menschen auf vielfältige Weise zu behandeln.





# Lektionen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Öffnen Sie [feel-ok.ch/arbeitsblaetter](https://feel-ok.ch/arbeitsblaetter)
- Wählen Sie ein Thema aus.





# Lehrplan 21

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



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



# Lehrplan 21

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

## LEHRPLAN 21

**Der Lehrplan 21 legt die Ziele für den Unterricht aller Stufen der Volksschule fest und ist ein Planungsinstrument für Lehrpersonen, Schulen und Bildungsbehörden. feel-ok.ch und unsere Partnerorganisationen bieten zahlreiche Instrumente an, um die Ziele des Lehrplans 21 umzusetzen.**

Eine wichtige Aufgabe der Schule besteht darin, den Schülern/-innen personale, soziale und methodische Kompetenzen zu vermitteln. Zu den personalen Kompetenzen gehören die Selbstreflexion und Selbstständigkeit; zu den sozialen Kompetenzen die Dialog- und Kooperationsfähigkeit, die Konfliktfähigkeit und den respektvollen Umgang mit Vielfalt; zu den methodischen Kompetenzen die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren sowie die Fähigkeit Lern- und Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren.

Mit welchen Arbeitsinstrumenten von feel-ok.ch und von unseren Partnerorganisationen die Kompetenzziele des Lehrplans 21 in verschiedenen Fachbereichen und inhaltlichen Perspektiven umgesetzt werden können, erfahren Sie mit der folgenden Auflistung:

 Natur, Menschen, Gesellschaft (NMG)

 Natur und Technik (NT)

 Räume, Zeiten, Gesellschaften mit Geografie, Geschichte (RZG)

 Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH)

 Ethik, Religionen, Gemeinschaft mit Lebenskunde (ERG)

 Medien und Informatik (MI)

 Berufliche Orientierung (BO)

 Bewegung und Sport (BS)

- Die Ressourcen von feel-ok.ch wurden den Kompetenzzielen des Lehrplans 21 zugeordnet.

- Wenn Sie beauftragt werden, ein bestimmtes Kompetenzziel des Lehrplans 21 umzusetzen, erfahren Sie so rasch und gezielt, ob Ihnen feel-ok.ch dabei behilflich sein kann.



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



# Abenteuerinsel

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



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



# Abenteuerinsel

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

## ABENTEUERINSEL



### ANLEITUNG FÜR DIE SCHULE

So können Sie die thematischen Einheiten und die Aufgaben zur Förderung von Lebenskompetenzen mit Schülern\*innen einsetzen.



### FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT

So kannst du in der offenen Jugendarbeit mit Abenteuerinsel Themen behandeln und Kompetenzen erproben.



### HALTUNG UND WERTE

Eine gute Haltung wirkt. Basierend auf der motivationalen Gesprächsführung haben sich folgende Werte bewährt.

## THEMATISCHE EINHEITEN



### ALLE THEMEN AUF EINEN BLICK

Folgende Seite listet alle thematischen Einheiten von Abenteuerinsel auf.



### SUCHT

Thematische Einheiten zu Alkohol, Cannabis, Rauchen, Onlinesucht und Glücksspiele.



### PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Thematische Einheiten zu Psychische Störungen, Konflikte, Freizeit, Kinderrechte, Vorteile, Stress und Selbstvertrauen.

## LEBENSKOMPETENZEN · ÜBERRASCHUNGSAUFGABEN



### DIE LEBENSKOMPETENZEN

Was sind Lebenskompetenzen? Welche Tätigkeiten schlägt Abenteuerinsel vor?



### LEBENSKOMPETENZEN IM GESPRÄCH

Mit diesen 5 Videoclips erleben Sie mit den Jugendlichen den normalen verrückten Alltag eines Heranwachsenden und leiten eine spannende Diskussion ein.



### SELBSTWAHRNEHMUNG

Ich weiss, wer ich bin, welche Stärken und Schwächen ich habe, was für mich gut oder schlecht ist.



**Gesundheitskompetenz**

- Das Video auf [feel-ok.ch/onlineschulung-ai](https://feel-ok.ch/onlineschulung-ai) erklärt Ihnen, wie Sie Abenteuerinsel mit Jugendlichen einsetzen können.





# Methoden

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



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



# Methoden

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

Gerne stellen wir Ihnen eine Reihe von Methoden zur Verfügung, um Gesundheitsthemen mit Jugendlichen in der Schule und in der offenen Jugendarbeit zu vertiefen.



## METHODEN



### Abenteuerinsel

Themen: Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben, nachhaltige Entwicklung, Lebenskompetenzen, methodische Kompetenzen

Eine umfassende multithematische Methode zur Förderung von Lebenskompetenzen.



### Psychische Gesundheit

Multithematisch

Folgende 5 Methoden, die in Zusammenarbeit mit der kantonalen Kinder- und Jugendförderung okaj entwickelt wurden, eignen sich in der offenen Jugendarbeit, in der Schule und in anderen Lebensbereichen, um die psychische Gesundheit Jugendlicher zu fördern.



### Wusstest du, dass...?

Tabakprävention

Interaktive Aufgaben ermöglichen Ihnen, eine Vorlesung zum Thema "Tabakprävention" ohne oder mit Internet spannend zu gestalten.

- Als Ergänzung zu Abenteuerinsel bietet feel-ok.ch weitere Methoden und Anregungen, wie Gesundheitsthemen mit Jugendlichen auf kreative Weise behandelt werden können.

- Zurzeit finden Sie in der Rubrik «Methoden» Ideen zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie spielerische Vorschläge zu präventiven Zwecken.



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



# SPRINT

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



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



# SPRINT

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITEMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN

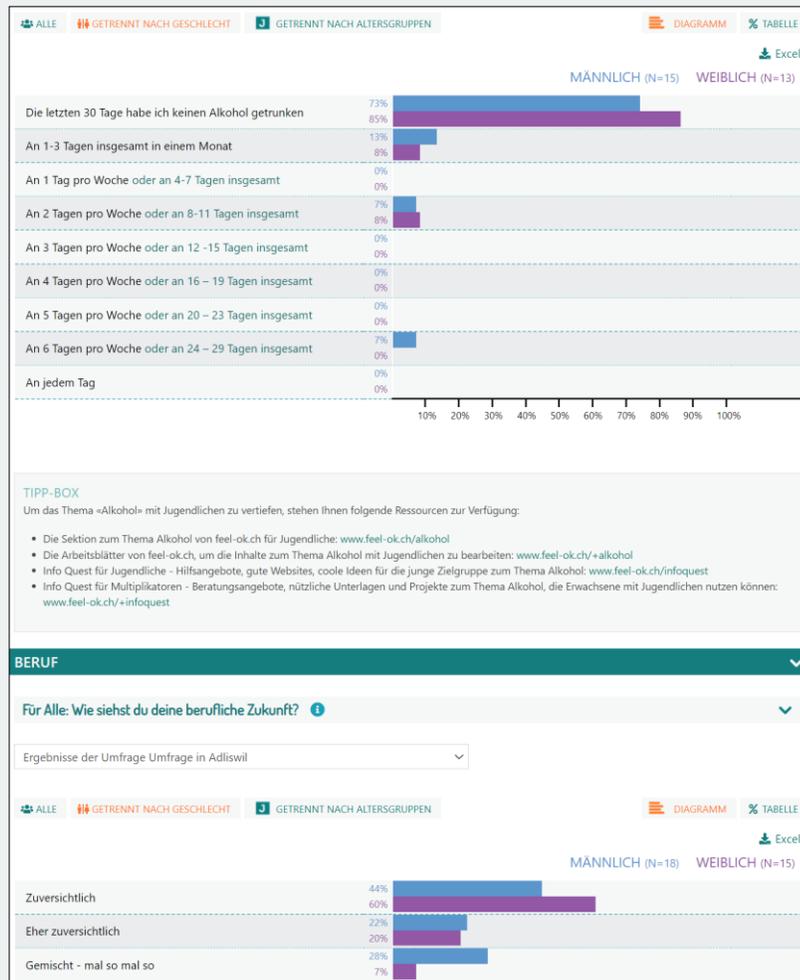
SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung



- SPRINT ist das Umfragetool von feel-ok.ch, mit dem Sie eine Umfrage mit jungen Menschen realisieren können, die solide Erkenntnisse liefert.
- Der Aufwand für die Umfrage ist gering, weil SPRINT einen Katalog mit Fragen zur Verfügung stellt, die Sie auswählen und bei Bedarf anpassen können.
- Eine SPRINT-Umfrage ermöglicht Ihnen herauszufinden, was die Jugendlichen in Ihrem beruflichen Umfeld beschäftigt, dies als Grundlage für die Wahl evidenzbasierter Massnahmen.
- Sie können SPRINT auch einsetzen, um eine spannende Diskussion mit Jugendlichen einzuleiten, nachdem die Umfrage mit ihnen stattgefunden hat.





# Kreativität · Recherche

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



# Kreativität · Recherche

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung



- Jugendliche können feel-ok.ch als Informationsquelle für Rechercharbeiten und kreative Ideen nutzen.

- Unter anderem für

- Plakate
- Postcards
- Songs
- Videoprojekte
- Zeichnungen
- Spiele (z.B. Quiz)
- journalistische Beiträge
- Formatvorlage von Word üben
- ...





# Check out · Jugendbeiträge

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



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



# Check out · Jugendbeiträge

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

## CHECK OUT

Suchbegriff eingeben  Alle Themen   Neuste  

Was machst du, wenn du zu viel Stress hast? (Karaouble, 14) 

Ich schreibe mit Freunden. Am liebsten aber verkrieche ich in meinem Zimmer und höre Musik.  
Wenn es schon bald Abendbrotzeit ist mach ich mir ein Jogurt und garniere es nach meinem Geschmack.  
Natürlich gehe ich auch gerne zu meiner Familie oder backe. Einfach etwas was mich beruhigt. Tee ist auch immer eine gute Idee.

LULU (12)

Ich höre musik wenn ich gestresst bin oder schreie einfach irgend etwas  
Leonie (w, 15)

 32 Antworten

- ▶ Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen
- ▶ Nur diesen Beitrag zeigen, Antwort schreiben

Wie kann man lernen, sich besser zu konzentrieren? (Nik583, 13) 

Hey Nik  
Falls dir dein Mangel an Konzentration/Konzentrationsschwierigkeiten schon länger zur Last fallen, kannst du auch zum Arzt gehen. Ich persönlich habe ADHS und meine Ärztin konnte mir wirklich helfen.

Fiona (16)

Timer stellen, todo liste schreiben, Handy weg legen  
Kim and Capri (enby, 29)

 32 Antworten

- ▶ Nur diesen Beitrag zeigen, Antwort schreiben

- Jugendliche haben Fragen gestellt, die von anderen jungen Menschen beantwortet wurden. Diese Fragen und Antworten ergänzen das Fachwissen in den Artikeln (Beispiel auf [feel-ok.ch/passivrauchen](https://feel-ok.ch/passivrauchen)).
- Alle Fragen und Antworten Jugendlicher erscheinen auch in Check-out, damit man sie rasch findet.
- Sie können in Check Out eine Frage auswählen.
- Jugendliche besprechen in kleinen Gruppen die Frage und überlegen sich mögliche Antworten.
- Nach der Diskussion lesen die Jugendlichen die Antworten anderer jungen Menschen zu dieser Frage auf [feel-ok.ch/checkout](https://feel-ok.ch/checkout).
- Nun kann die Diskussion fortgesetzt werden.
- Wer will, schreibt die Antwort auf [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch), damit sie in Check out erscheint, falls sie bewilligt wird.





# Landingpage für Jugendliche · Cool

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage · Cool
11. Empfehlung



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



# Landingpage für Jugendliche · Cool

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung



## FÜR DICH ZUSAMMENGESTELLT

Feuer und Flamme für deine Gesundheit.

Beliebte Tests und Spiele sowie spannende Themen von feel-ok.ch auf einer Seite, damit du findest, was dich interessiert.



## INTERAKTIV



### DEIN BERUF · Kompass

Der Interessenkompass stellt Fragen zu 9 Berufsfeldern. Damit erfährst du, welcher Beruf zu dir passt.



### ALKOHOL, CANNABIS, TABAK · Leiterspiel

Je mehr du weisst, desto weiter kommst du: Ein Multiplayer-Spiel für Schulklassen und Gruppen.



### SELBSTVERTRAUEN · Test

Vertraust du deinen Fähigkeiten? Magst du dich? Stehst du zu deiner Meinung?



### STRESS · Test

Wie gross ist dein Risiko, bei Schwierigkeiten und bei vielen Aufgaben unter Stress zu leiden?



### ONLINESUCHT · Test

Ständig online? Vielleicht sogar «onlinesüchtig»?

- Die Seite «Cool» enthält alle Online-Tools wie Spiele, Quiz und Test sowie alle thematischen Artikel, die oft aufgerufen werden und junge Menschen selbstständig konsultieren können.
- Falls Sie Jugendlichen empfehlen möchten, unsere Plattform zu besuchen, ohne didaktische Instrumente einzusetzen, bitten wir Sie, die jungen Menschen auf [feel-ok.ch/cool](https://feel-ok.ch/cool) zu verweisen (und nicht auf die Startseite von feel-ok.ch).
- Die Chance ist dadurch grösser, dass die Jugendlichen Inhalte finden, an denen sie Interesse haben. Das Interesse erhöht die Motivation, sich mit dem gewählten Thema auseinanderzusetzen.





# Empfehlung

[feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage · Cool
11. Empfehlung



# Empfehlung

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

The screenshot shows the 'feel-ok.ch' website interface. At the top, there is a navigation bar with categories like 'SITEMAP', 'THEMEN A-Z', 'LEKTIONEN', 'LEHRPLAN 21', 'ABENTEUERINSEL', and 'METHODEN'. Below this, there are buttons for 'SPRINT', 'Kreativität - Recherche', 'Check out', 'Cool', and 'Empfehlung'. The main content area is titled 'CANNABIS' and includes a sub-section 'CANNABIS MIT THC'. A QR code is prominently displayed, with a text box above it stating: 'Link dieser Seite wurde kopiert. Du kannst ihn per E-Mail oder soziale Medien weiterleiten. QR-Code für diese Seite'. Below the QR code is the URL 'https://www.feel-ok.ch/cannabis-1/'. The page also features a sidebar with 'Hilfsangebote' and 'Didaktik' options, and a 'Minimieren' button.

- Wenn Sie eine junge Person kennen, die von einem Thema auf feel-ok.ch profitieren könnte, schlagen wir vor, die dazu passende Seite zu empfehlen.
- So kann sich diese junge Person selbständig mit dem relevanten Thema auseinandersetzen und erfährt, welche Anlaufstellen bei Bedarf Hilfe bieten.
- Um eine spezifische Seite zu empfehlen, können Sie die Share-Funktion mit kurzer Webadresse und QR-Code nutzen, die Sie oben rechts am Bildschirm sehen .
- Wenn Sie den QR-Code in einer Schulklasse projizieren, können die Jugendlichen z.B. mit ihren Tablets den QR-Code lesen.
- Hilfsangebote sind auf fast jeder Seite mit der Schaltfläche  Hilfsangebote konsultierbar.





# Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage · Cool
11. Empfehlung

# Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

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

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung



Quelle: [de.freepik.com](https://de.freepik.com)



# Informiert bleiben...

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- feel-ok.ch-Newsletter
  - [feel-ok.ch/+rundbrief](https://feel-ok.ch/+rundbrief)
- Onlineschulung
  - [feel-ok.ch/kontaktperson](https://feel-ok.ch/kontaktperson)