



## "STÄRKUNG DURCH STÖRUNGEN" ?

Präventionstag der Klassenstufe 7 am 16.10.2020 im Tschirnhaus

(und in den GRW-Std. danach)

**"Stress und Krisen: Kein Problem!" (NeSuD TU Dresden) 45 min (nur für SchülerInnen mit Einverständniserklärung der Eltern)**

Im Vortrag "Stress und Krisen: Kein Problem!" möchten wir Jugendliche über psychische Gesundheit aufklären. Was ist Stress? Wie schafft man es, trotz Stress und Krisen gesund zu bleiben? Ab wann spricht man von psychischen Erkrankungen (wie z. B. von Depressionen)? An wen kann man sich in Dresden wenden, wenn man selbst in einer Krise steckt und nicht weiterweiß?

Diese Fragen werden Psychologinnen der Technischen Universität Dresden ansprechen.

Am Ende des Vortrags erhalten die SchülerInnen die Möglichkeit, eigene Fragen zum Thema zu klären.

**Mobbing: Keine Chance! 45 min (Fortsetzung nach dem NeSuD-Vortrag)**

Ein Kurzfilm zeigt uns, wie Mobbing funktioniert, wer beteiligt ist und wozu es schlimmstenfalls führen kann. Aber wie können wir diese Negativspirale durchbrechen?

**Alternativprogramm „Stress“ 90 min (für SchülerInnen ohne Einverständniserklärung der Eltern)**

Was ist Stress? - Wann habe ich Stress? - Bewertung von Stresssituationen im Gruppengespräch - Warnsignale von Stress erkennen - Möglichkeiten, mit Stress umzugehen - Entspannungsübungen

**Fotos im Gleisbett (Bundespolizei) 90 min**

Fotos im Gleisbett spielen in sozialen Onlinenetzwerken eine große Rolle. Vor allem Mädchen legen viel Wert auf Selbstdarstellung. Zum perfekten Auftritt gehören für sie nicht nur schöne Profilbilder, sondern auch viele Fotos mit der besten Freundin. Immer häufiger wählen die Teenager auch Bahnschienen als Hintergrundmotiv. In jedem Fall wird die Gefahr (Lebensgefahr!) unterschätzt, besonders wenn das Fotografieren selbst alle Aufmerksamkeit beansprucht, gerät die Umgebung schnell aus dem Blick.

In dem Präventionsunterricht sollen die Gefahren auf Bahnanlagen bei derartigem Verhalten erläutert und die eventuellen straf- und zivilrechtlichen Konsequenzen aufgezeigt werden. [www.bundespolizei.de](http://www.bundespolizei.de)

**Zivilcouragetraining - Verhalten in Notsituationen (Polizei) 90 min**

Du weißt in einer brenzligen Situation nicht, was Du zuerst tun sollst? Oder Dir kommt eine Situation merkwürdig vor und Du bist unsicher, wie Du Dich verhalten sollst? Viele schauen zwar hin, doch wenden sich dann meistens ab. Dabei könnte Schlimmeres verhindert werden - indem nämlich alle gemeinsam handeln. Jeder kann helfen!!

Hier erfährst Du etwas über die Definition von Gewalt, die Gewaltspirale und die Ursachen von Gewalthandlungen, die rechtliche Einordnung und persönliche Möglichkeiten im Rahmen der Zivilcourage.

Im Situationstraining werden ausgewählte Verhaltensmuster in Notwehr- und Nothilfesituationen aufgezeigt. [www.aktion-tu-was.de](http://www.aktion-tu-was.de)



**Digitale Medien / Cybergrooming 90 min**

Was ist eigentlich Cybergrooming? Wie handeln Täter und welche rechtlichen Rahmenbedingungen sollte ich kennen? Wo findet Grooming statt?

Folgende Themen erarbeiten wir:

- Wer steckt in Wirklichkeit hinter einem Profil? Wie finde ich das heraus?
- Alarmsignale beim Chatten! Bei welchen Auffälligkeiten im Chat muss ich misstrauisch werden?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich sexuell angemacht werde im Netz? Handlungsmöglichkeiten finden!
- Wie bringe ich es meinen Eltern am besten bei? Soll ich mich überhaupt meinen Eltern anvertrauen?  
Was sind mögliche Konsequenzen für mich und meine Eltern?

**Reflexion mit dem/der KlassenlehrerIn 90 min**

*Im November / Dezember 2020 werden diese Themen auch in den GRW-Stunden fortgesetzt - genau in den Klassen, die am 16.10.2020 nicht bedient werden können.*