

Solothurner feel-ok-Version



Foto: feel-ok/shutterstock.

Kantonale feel-ok-Version. Mit dem Internetportal feel-ok.ch können Lehrpersonen Jugendliche in Lebensfragen unterstützen. Neben Sucht- und Gewaltprävention werden auch Inhalte zur Gesundheitsförderung angeboten, beispielsweise Umgang mit Stress, gesundes Körpergewicht, Medien, verantwortungsvoller Umgang mit der Sexualität, Ernährung und Bewegung.

Neu steht unter so.feel-ok.ch eine kantonale Version zur Verfügung. Sie zeigt die Bereiche der Website und nennt die kantonalen Anlaufstellen.

so.feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

feel-ok richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren und enthält Informationen zu verschiedenen Themen, die Jugendliche beschäftigen. Zahlreiche Clips, Tests und Spiele erlauben Jugendlichen einen raschen Themeneinstieg. Täglich wird feel-ok.ch zwischen 500 und 1000 Mal besucht. 15 wissenschaftliche Studien haben die Entwicklung der Webplattform begleitet. Die Nutzung der Plattform ist kostenlos und das Angebot ist frei von kommerzieller Werbung.

feel-ok für Lehrpersonen

Zur Website gehören Arbeitsblätter und fertige Unterrichtseinheiten, mit denen Lehrpersonen die Möglichkeit haben, die Gesundheitsinhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu vertiefen. Die Arbeitsblätter auf so.feel-ok.ch/arbeitblaetter beinhalten Wissensfragen, Gruppenarbeiten und Rollenspiele. Gesundheitsthemen können auch mit einer interaktiven Funktion eingeführt werden, zum Beispiel mit einem Test oder mit einem Spiel. Auf so.feel-ok.ch/+thebestof werden spannende Tools angeboten: Zum Beispiel der Interessenkompass, das Spiel der Lebensmittelpyramide, der BMI-Rechner und die zahlreichen Tests zu den Themen Stress und Selbstvertrauen. Alle Inhalte auf so.feel-ok.ch werden von Fachorganisationen erarbeitet und laufend aktualisiert. Die vorgeschlagenen Methoden wurden von Lehrpersonen beschrieben, die feel-ok.ch mit Schulklassen eingesetzt haben.

Umfrage leicht gemacht

Mit SPRINT auf so.feel-ok.ch/sprint kann mit geringem Aufwand eine professionelle Umfrage realisiert werden. Diese ermöglicht die Identifizierung von Problemen, die Jugendliche belasten.

feel-ok für Eltern

Um Lehrpersonen bei der Elternarbeit zu unterstützen, wurde die Webplattform

mit dem neuen Bereich so.feel-ok.ch/eltern erweitert. Zu den Themen Erziehung und Beziehung, psychische Belastungen sowie Onlinesucht gibt es Empfehlungen von Fachpersonen und von betroffenen Eltern.

Regionale Anlaufstellen

Das neue kantonale Portal so.feel-ok.ch ergänzt die Inhalte und Dienstleistungen der nationalen Version und dient dazu, Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern auch auf kantonale Angebote, Projekte und Initiativen aufmerksam zu machen.

Informiert bleiben

Im Herbst 2017 wird die neue smartphontaugliche Version von feel-ok.ch online sein und neue Inhalte zum Thema Häusliche Gewalt und Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen sind geplant. Mit dem Eintrag auf so.feel-ok.ch/+rundbrief wird man laufend mittels kostenlosem Newsletter informiert.

Das Amt für soziale Sicherheit verschickt den Schulleitungen der Sek I zuhänden der Lehrpersonen eine Anzahl Flyer zu feel-ok.ch.

Amt für soziale Sicherheit