

PRÄVENTIONSPROGRAMME SZ WEHRLI

Kindergarten

Achtsamkeit

Im Kindergarten üben wir Achtsamkeit mit kurzen, spielerischen Ritualen wie bewusstem Atmen, Zuhören und kleinen Ruhepausen. So lernen die Kinder, ihre Gefühle und ihren Körper besser wahrzunehmen und sich in aufregenden Momenten zu beruhigen.

Das stärkt Konzentration, Selbstvertrauen und ein respektvolles Miteinander.



1./2. Klassen

Ein Ja zu Nein

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich altersgerecht mit persönlichen Grenzen, Körperwahrnehmung und Selbstbestimmung auseinander. Anhand der sieben Präventionspunkte lernen sie, unangenehme Situationen zu erkennen, Nein zu sagen und Hilfe zu holen. Kindgerechte Methoden stärken ihren Schutz, ihr Selbstvertrauen und ihre Handlungssicherheit.



3./4. Klassen

Mobbingprävention

Mobbing ist ein gezieltes Ausgrenzen, welches wiederholt und über einen längeren Zeitraum passiert; es ist ein soziales Phänomen innerhalb von Gruppen und lässt sich verhindern oder früh erkennen.



5./6. Klassen

Sicherheit im Netz

In der 5. und 6. Klasse thematisieren wir "Sicherheit im Netz" und stärken die Kinder im verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Sie lernen, persönliche Daten zu schützen, sichere Passwörter zu verwenden und Risiken wie Cybermobbing, Betrug oder ungeeignete Inhalte zu erkennen. Zudem üben wir, wie man respektvoll kommuniziert, Grenzen setzt und sich bei Problemen richtig Hilfe holt.

