

Informationen für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Kinder in Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Nutzungshinweise:

Liebe pädagogische Fachkraft,

Liebe Eltern,

im Rahmen des Projekts „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ wurden im Januar und Februar 2021 19 pädagogische Fachkräfte aus Familienzentren und Schulen befragt. In den einstündigen Interviews wurde erfragt, was Kinder, Jugendliche, Familien und pädagogische Fachkräfte in Friedrichshain-Kreuzberg aktuell gesundheitlich belastet und welche Angebote sie unterstützen würden, körperlich und mental gesund zu bleiben. Im Anschluss daran wurden konkrete Unterstützungsmaßnahmen für pädagogische Fachkräfte konzipiert, die aktuell in einigen Einrichtungen umgesetzt werden.

Manche Bedarfswelder können im Rahmen des Projekts aus Kapazitätsgründen nicht unmittelbar adressiert werden. Zu diesen haben wir deshalb in diesem Wegweiser für Sie Angebote zusammengestellt. Die Angebote für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Kinder auf den Seiten 4 bis 13, können Sie allesamt sofort und kostenlos über das Internet nutzen und auch an andere weiterverbreiten. Unter den Angeboten für Lehrkräfte ab Seite 14 sind ebenfalls viele direkt und kostenfrei für Sie nutzbar. Einige Projekte zur kontinuierlichen Gesundheitsförderung bei Schülern und Schülerinnen (SuS) und verschiedene Workshop- und Fortbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte sind jedoch kostenpflichtig. Die Finanzierung dieser Angebote kann **nicht** über das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ erfolgen. Dennoch wollten wir den Lehrkräften unter Ihnen diese Angebote an die Hand geben und freuen uns, wenn Sie dazu angeregt werden, sich Unterstützung in Ihre Klasse zu holen für die Förderung der Gesundheit Ihrer SuS.

Sollten Sie noch Ergänzungen mit hilfreichen Links zu unten genannten oder von Ihnen empfundenen Bedarfen haben, übersenden Sie uns diese gerne an info@zagg.de! Wir greifen für eine Aktualisierung des Wegweisers gerne darauf zurück!

Wir hoffen, dass Sie in dieser Zusammenstellung Hinweise finden, die Sie in dieser herausfordernden Zeit unterstützen!

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Schweele

(Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit)

Inhaltsverzeichnis:

Teil 1: Hinweise für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Bedarfe:	Bewegungsangebote	S. 4
	Yogaangebote	S. 4
	Entspannungsübungen	S. 4
	Medienkompetenz im Umgang mit (Sozialen) Medien	S. 5
	Hinweise zur gesundheitsförderlichen Gestaltung von Homeoffice	S. 6
	Tipps zur gesunden Haltung im Homeoffice	S. 7
	Hinweise zu Kräftigung und Bewegungsförderung im Homeoffice	S. 7
	Hinweise zu gesunder Ernährung und Rezepte	S. 7
	Informationsangebote in verschiedenen Sprachen und in leichter Sprache über das Corona-Virus, Hygieneregeln und verwandte Themen	S. 7
	Ansprechpartner*innen in Krisensituationen	S. 9
	Beschwerdemöglichkeiten digitale Kommunikation und Internet	S. 9

Teil 2: Hinweise für Kinder von 0-12 Jahren und deren Eltern

Bedarfe:	Bewegungsangebote für Kinder	S. 10
	Entspannungsangebote für Kinder	S. 11
	Rückbildungsangebote für junge Eltern	S. 11
	Unterstützungsangebote für Familien	S. 12
	Anregungen für Kreatives, Spiel- und Bastelideen für die ganze Familie	S. 12

Teil 3: Hinweise für pädagogische Fachkräfte aus dem Bereich Schule

Bedarfe:	Materialien und Medien zur Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung für SuS	S. 14
	Kostenpflichtige Angebote zur kontinuierlichen Gesundheitsförderung für SuS zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung	S. 14
	Materialien und Medien zur Förderung der Medienkompetenz im Umgang mit Onlinelehre und Sozialen Medien (zum Teil ergänzt durch kostenpflichtiges Workshop-Programm)	S. 14
	Kostenpflichtige Angebote zur Förderung der Medienkompetenz von SuS	S. 16
	Hinweise zu Möglichkeiten des soziales Lernens und der Beziehungsgestaltung im digitalen Raum	S. 17
	Angebote im Bereich Kulturelle Bildung für SuS	S. 17

Legende:

Hinweise zur Sprache des Angebots:

🌐 Angebot in **mehreren Sprachen** verfügbar

🗣️ Angebot in **leichter Sprache** verfügbar

👋 Angebot in **Gebärdensprache** verfügbar

Hinweise zur Darbietungsform des Angebots:

📖 Textbasierter Inhalt








🎬 Videomaterial









🎧 Audiomaterial






Hinweis:













Alle Quellen wurden zuletzt am 01.05.2021 abgerufen.











Teil 1: Hinweise für Eltern und pädagogische Fachkräfte




Bedarf	Institution/Beschreibung	Link
Bewegungsangebote	Das Hochschulsportzentrum der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur (HTWK) in Leipzig hat verschiedene Workout-Sessions auf Youtube zusammengestellt, welche von Yoga, Pilates, Rückentraining, Pausensport über Kraft- bis zu Ausdauertraining fast alles beinhalten. Die Videos sind zudem nach Intensitätsgrad (niedrig, mittel bzw. hoch) sortiert.	https://www.youtube.com/channel/UCGZCz4l2UYeGPPeRDU7xckA/playlists 
	Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband versammelt auf seiner Internetseite eine Vielzahl von unterschiedlich langen Mitmach-Videos von einzelnen Hochschulen zu den unterschiedlichsten Themen. Das Angebot beinhaltet unter anderem Pausensport, verschiedenste kurze und längere Workouts, Tanz, Entspannung und noch vieles mehr. Aufgrund der Vielfalt der Angebote braucht man als Nutzer etwas Zeit, um sich einen Überblick zu verschaffen.	https://www.adh.de/service/hsp-onlinekurse/ 
	Die Techniker Krankenkasse stellt kurze Videoeinheiten zu einzelnen Fitnessübungen ohne Geräte zur Verfügung.	https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/krafttraining-2027454 
Yogaangebote	Die Techniker Krankenkasse bietet einen Online-Yoga-Kurs an. Es gibt 10 Kurseinheiten im Videoformat zwischen 12 und 20 Minuten, geleitet von dem Yogalehrer und Ausbilder Alexander Kröker.	https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/yoga-online-kurs-2075370 
	Das Hochschulsportzentrum der HTWK bietet auf seinem Youtube-Channel neben Workout Sessions auch verschiedene Yogakurse an.	https://www.youtube.com/channel/UCGZCz4l2UYeGPPeRDU7xckA/playlists 
	Corona leichte Sprache bietet ein 25-minütiges Yoga-Video mit Erklärungen in leichter Sprache an.	https://corona-leichte-sprache.de/blog/150-neue-yoga-uebungen-in-leichter-sprache.html 
Entspannungsübungen	Die Techniker Krankenkasse bietet einen Onlinekurs zu Meditation und Achtsamkeit. 9 Kurseinheiten zwischen 12 und 56	https://meditation.ecoach.tk.de/#/meditation/dashboard 

	Minuten bieten ein nachhaltiges, aus Audios, Texten und Übungsblättern bestehendes Training, welches in den Alltag integriert werden kann.	
	Die Akademie für Sport und Gesundheit bietet auf YouTube zwei Versionen der progressiven Muskelentspannung von ca. 20 Minuten Länge, sowie vier Videos zu autogenem Training von ca. 10 Minuten Länge an.	https://www.youtube.com/playlist?list=PLYRICliYtaMeEQj07GJkf6zABap18JW1h 
	Die Techniker Krankenkasse stellt Atementspannungsübungen als Audiodateien zum Hören zur Verfügung. Angeboten werden 3 Kurseinheiten mit einer jeweiligen Länge von knapp 13 Minuten plus zusätzlichen Audiodateien zur Einführung in die Atementspannung.	https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126 
	Die Techniker Krankenkasse stellt Audiodateien zu Kurz- und Langversionen der progressiven Muskelentspannung (mit und ohne Musik) zur Verfügung. Die Kurzversionen haben eine Länge von 12-17 Minuten, die Langversionen eine Länge von 29-32 Minuten.	https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142  
	Die Techniker Krankenkasse stellt den Body-Scan als Audiodatei zum Hören (und Herunterladen) zur Verfügung. Angeboten wird 1 Kurseinheit mit einer Länge von 23 Minuten plus zusätzlichen Audiodateien zur Einführung in den Body-Scan.	https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110 
Medienkompetenz im Umgang mit (Sozialen) Medien	Klicksafe ist ein kostenloses, durch die Europäische Union initiiertes Projekt zum Umgang mit Medien für Pädagog*innen, Eltern, Jugendliche und Kinder. Die Website bietet einen umfassenden Überblick sowie viele Materialien zu aktuellen Themen rund um sichere Mediennutzung und Medienerziehung.	https://www.klicksafe.de/    Direktlink zum Zugang für Pädagog*innen: https://www.klicksafe.de/paedagogen-bereich/ Direktlink zum Zugang für Eltern: https://www.klicksafe.de/elterner/ Direktlink zum Zugang für Jugendliche: https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/ Direktlink zum Zugang für Kinder: https://www.klicksafe.de/fuer-kinder/

	<p>Act On! ist ein vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördertes, medienpädagogisches Forschungs- und Praxisprojekt vom JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, das das aktuelle Online-Handeln von Heranwachsenden im Alter von 10 bis 14 Jahren fokussiert. Die Informationsseite richtet sich an Eltern und Pädagog*innen und klärt über aktuelle Phänomene beim Umgang von Heranwachsenden mit Medien sowie über potenzielle Gefahren auf. Zudem wird ein Podcast für Heranwachsende und verschiedene Materialien für Pädagog*innen zur Verfügung gestellt.</p>	<p>https://act-on.jff.de </p>
Hinweise zur gesundheitsförderlichen Gestaltung von Homeoffice	<p>Im verschriftlichten Interview erklärt Hannes Zacher, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Leipzig, wie Arbeiten im Homeoffice gut funktioniert. Er gibt Hinweise und Tipps für die Vermeidung von psychischen Belastungen. Zur Verfügung gestellt ist dieses Interview auf der Website der Bundesregierung.</p>	<p>https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/interview-zu-homeoffice-1738926 </p>
	<p>Dieser Artikel der TU Dresden gibt praxisorientierte Tipps zur Einrichtung und dem gesunden Arbeiten im Homeoffice. Der Artikel ist in deutscher und englischer Sprache verfügbar.</p>	<p>https://tu-dresden.de/tu-dresden/organisation/zentrale-universitaetsverwaltung/dezer-nat-9/gesundheitsdienst/angebot-e/tipps-fuer-das-arbeiten-von-zu-hause </p>
	<p>Die deutsche gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) stellt in dieser tabellarischen Auflistung dar, wie Homeoffice sicher und gesund gestaltet werden kann. Die Tabelle ist als Kurz- und Langversion in deutscher und englischer Sprache verfügbar.</p>	<p>https://publikationen.dguv.de/forschung/iag/weitere-informationen/  Direktlink zur Kurzversion: https://publikationen.dguv.de/forschung/iag/weitere-informationen/4019/check-up-homeoffice-kurzversion?c=40</p>
Tipps zur gesunden Haltung im Homeoffice	<p>Die Techniker Krankenkasse stellt in dieser 8-teiligen Artikelserie und einem kurzen Video dar, wie Schmerzen und Verspannungen durch eine ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes vermieden werden können.</p>	<p>https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/gesunder-ruecken/ruecken-fit-am-pc-2009246 </p>









Hinweise zu Kräftigung und Bewegungsförderung im Homeoffice	Die Techniker Krankenkasse stellt kurze Videos mit Haltungstipps und Übungen für alle, die lange am Computer sitzen zur Verfügung.	https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/spezial/e-sport-2068642?tkmc=tk.cm.mail.nl.tk-news.2020-06-12.X 
	Die Techniker Krankenkasse bietet ein 8-minütiges Workout-Video und Kurzbeschreibungen von Übungen speziell für alle, die lange am Computer sitzen.	https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/8-minuten-workout-fuers-buero-2009264 
Hinweise zu gesunder Ernährung und Rezepte	Die Initiative IN FORM der Ministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie für Gesundheit stellt auf dieser Seite einfache, gesunde und stetig wechselnde Rezepte zur Verfügung. Zudem gibt es ein 3x jährlich erscheinendes, kostenloses Magazin – entweder online oder als Heft nach Hause bestellbar. Darüber hinaus gibt es hilfreiche Materialien zu gesunder Ernährung und Bewegung.	https://www.inform-rezepte.de/rezepte/  Direktlink zu Materialien: https://www.inform.de/materialien/ 
	Eine große Auswahl an kostenlosen Rezepten für unterschiedliche Gelegenheiten bietet die Website eatsmarter! . Ob Gerichte für die Gartenparty oder Nachspeisen für die ganze Familie – hier findet man wirklich alles. Einen ersten Einstieg bietet die Kategorie der 15 Minuten Rezepte.	https://eatsmarter.de  Direktlink zu den „15-Minuten Rezepten“: https://eatsmarter.de/rezepte/spezielles/15-minuten-rezepte 
Informationsangebote in verschiedenen Sprachen und in leichter Sprache über das Corona-Virus, Hygieneregeln und verwandte Themen	Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt auf ihrer Webseite Merkblätter und Infografiken über Hygienemaßnahmen und häusliche Quarantäne in 13 verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Zudem sind die Inhalte auch in leichter Sprache verfügbar.	https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html#c12186   Direktlink zur Version in leichter Sprache: https://www.infektionsschutz.de/leichte-sprache/verhaltensregeln-corona-virus.html#c13505  
	In Zusammenarbeit mit lokalen Akteur*innen des Gesundheitswesens stellen internationale Studierende der Jacobs University wöchentlich Video-Berichte zur aktuellen Corona-Lage in sechs verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Der „ Corona Report Bremen “ erscheint in	https://www.youtube.com/channel/UCijrdhoKPaipzJvoKsJfOA/playlists  









	jeweils eigener Playlist auf Französisch, Türkisch, Arabisch, Russisch, Rumänisch und Englisch.	
	Corona leichte Sprache bietet Wissen und aktuelle Nachrichten über das Corona-Virus in leichter Sprache an. Zudem gibt es Inhalte zum Alltag in der Corona-Pandemie und eine Material-Sammlung über Pandemie-spezifische Inhalte in leichter Sprache.	https://corona-leichte-sprache.de/page/16-nachrichten-ueber-corona.html  
	Das Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten Berlin hat ein vierminütiges Informationsvideo zum Thema „Impfen“ in 14 verschiedenen Sprachen erstellt.	https://www.youtube.com/channel/UCBozvFtZF5uLgJGNvX9NZzg  
	Die AWO-Projekte „Gemeinsam in Bremen“ und „Best-Mom“ haben ein Video zur Corona-Schutzimpfung veröffentlicht. Darin beantwortet die Infektiologin Dr. med. Christiane Piepel (Oberärztin am Klinikum-Mitte) die Fragen von Bewohner*innen der AWO-Übergangwohnheime in englischer Sprache.	https://www.youtube.com/watch?v=bgQfrJGSoJQ  
	Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet Informationen und Tipps für Eltern zur häuslichen Quarantäne bei einer COVID-19 Infektion bzw. bei einem Verdachtsfall an. Die Informationen sind auch in leichter Sprache verfügbar.	https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html  Direktlink zu den Informationen in leichter Sprache: https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_haeusliche_Quarantaene_LS.html  
	Mai Lab ist ein Youtube-Channel der Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin Mai Thi Nguyen-Kim, auf welchem informative, wissenschaftlich fundierte Videos unter anderem auch zur Corona-Pandemie zu sehen sind. Der Kanal gehört zu Funk , dem Online-Content-Netzwerk der ARD und des ZDF.	Mai Lab Videos:  Direktlink zum Thema „Corona Überblick“: https://www.youtube.com/watch?v=bE315x4Vbf0 Direktlink zum Thema „Impfung“: https://www.youtube.com/watch?v=a_NpJU12_LA Direktlink zum Thema „Corona Verlauf“:

		https://www.youtube.com/watch?v=pGJEVXvOcRY
Ansprechpartner*innen in Krisensituationen	Die Website der Kirchlichen Telefon-Seelsorge Berlin-Brandenburg bietet eine Übersicht über wichtige psychosoziale Notrufnummern in Berlin.	https://www.berliner-notruf.de/ <input type="checkbox"/>
	Das Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben bietet bundesweit Beratung und Hilfe für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Das Beratungsangebot richtet sich auch an Angehörige, Freundinnen und Freunde oder Fachkräfte. Die Beratung ist anonym und kostenfrei und kann per Telefon, per E-Mail oder im Chat stattfinden.	https://www.hilfetelefon.de/ <input type="checkbox"/>    Telefon: 08000 116 016
	Das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs kann anonym und kostenfrei angerufen werden, bei Sorgen um ein Kind, bei einem konkreten Verdacht auf sexuellen Missbrauch an einem Kind oder wenn Fragen zum Thema sexueller Missbrauch bei Kindern bestehen.	https://www.anrufen-hilft.de/ <input type="checkbox"/> Telefon: 0800 22 55 530
	Die Hotline Silbernetz des Silbernetz e.V. ist ein anonymes, kostenfreies Hilfs- und Kontaktangebot für Menschen ab 60 Jahren.	https://www.silbernetz.org/ <input type="checkbox"/> Telefon: 0800 4 70 80 90
	Das gemeinnützige Unternehmen Krisenchat ist ein Beratungs- und Hilfeangebot, an das sich Kinder, Heranwachsende und junge Erwachsene unter 25 Jahren in Krisensituationen über den Messengerdienst „WhatsApp“ vertraulich, kostenlos und ohne Wartezeit rund um die Uhr wenden können. Die geschulten Ehrenamtlichen aus dem psychosozialen Bereich helfen entweder dabei konkrete Probleme zu lösen oder sind einfach nur Ansprechpartner*innen und hören zu.	https://krisenchat.de/ <input type="checkbox"/> Telefonnummer, um den Chat über WhatsApp zu beginnen: +49 1573 5998143
Beschwerdemöglichkeiten digitale Kommunikation und Internet	Die Internet-Beschwerdestelle bietet die Möglichkeit Inhalte aus dem Netz über eine Beschwerde-E-Mail zu melden. Der Vorgang kann entweder anonym oder mit Namen erfolgen. Die Seite wird durch ECO	https://www.internet-beschwerdestelle.de/de/index.html <input type="checkbox"/>




	– Verband der Internetwirtschaft e.V. und den Verein Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e.V. (FSM) betreiben.	
	Die Bundesnetzagentur bietet die Möglichkeit belästigende Anrufe oder SMS, unverlangte E-Mails, unerlaubte Telefonwerbung und anderes über ein Beschwerdeformular zu melden.	https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Vportal/AnfragenBeschwerden/Beschwerde_Aerger/start.html <input type="checkbox"/>

Teil 2: Hinweise für Kinder von 0-12 Jahren und deren Eltern

Bedarf	Institution/Beschreibung	Link
Bewegungsangebote für Kinder	Alba Berlin bietet unter den Hashtags „ Albas tägliche Sportstunde “ und „ Sport macht Spaß “ drei Videoserien mit jeweils 20 – 40 Videos, die immer wieder um weitere Videos ergänzt werden. Es gibt jeweils eine Videoserie für Kinder im Kitaalter, Kinder im Grundschulalter und Heranwachsende aus dem Oberschulalter. In einigen Spezialfolgen wird auch russisch, spanisch und arabisch gesprochen. Die Videos für Kinder im Kita- und Grundschulalter haben eine Länge von 15 bis 30 Minuten. Die Videos für die Heranwachsenden im Oberschulalter haben eine Länge von 30 bis 50 Minuten.	https://www.youtube.com/c/albaberlin/playlists   Direktlink zum Mitmach-Sport für Kinder im Kitaalter: https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rsouL8M   Direktlink zum Mitmach-Sport für Kinder im Grundschulalter: https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOPjKQTBhWMkyYubeOXP7dB   Direktlink zum Mitmach-Sport für Jugendliche im Oberschulalter: https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzPxfqjCjrdYEts8Jfnc6sZy
	Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im Rahmen der Mitmach-Initiative „ Kinder stark machen “ bislang 15 Videos an, die zum Mittanzen und Mitturnen einladen. Die Videos haben eine Länge von 15 Minuten.	https://youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C_1gm_R6 
	Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im Rahmen der Mitmach-Initiative „ Kinder stark machen “ eine Video-Reihe für Kinder im Vor- und	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAxAnnP217DR-B11rq0oBfAi 



	Grundschulalter zum Thema Bewegungs-ABC an. Zu jedem Buchstaben werden spielerische Bewegungen vorgeschlagen. Es gibt 5 Videos mit einer Länge von jeweils etwa 10 Minuten.	
	Der Verlag an der Ruhr stellt eine kleine Spielesammlung mit Bewegungsspielen und Bewegungsideen für die ganze Familie zur Verfügung.	https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/GS_Bewegungsideen_fuers_Wohnzimmer.pdf 
Entspannungsangebote für Kinder	Der Rundfunk Berlin-Brandenburg (RBB) in Kooperation mit NDR Info bietet mit der Hörfunksendung „ Ohrenbär – Radiogeschichten für kleine Leute “ Hörgeschichten für Kinder im Alter von 4-8 Jahren zum Einschlafen und Entspannen. Klickt man auf ein Jahr, können alle bereits ausgestrahlten Geschichten komplett oder in Einzelteilen heruntergeladen und angehört werden.	https://www.ohrenbaer.de/sendung/jahresarchive/uebersicht-jahresarchive.html 
	Der Verein moment.mal e.V. stellt einige Phantasiereisen und Entspannungsgeschichten sowie einen Bodyscan für Kinder zum Hören zur Verfügung. Die Hörgeschichten haben eine Länge von 5 bis 10 Minuten. Eine Geschichte ist in türkischer Sprache abrufbar. Zudem gibt es einige Yogavideos auf Youtube für Kinder mit einer Länge von 4 bis 15 Minuten.	Direktlink zu den Hörgeschichten: https://www.moment-mal.org/momentmalzuhause.html   Direktlink zu den Yogavideos: https://www.youtube.com/channel/UC-B2b_vWoZCsurUwytL0u1A 
	Die Techniker Krankenkasse stellt 4 entspannende Kurzgeschichten gegen Stress im Kindesalter mit Längen zwischen 11 und 15 Minuten zur Verfügung.	https://www.tk.de/techniker/gesundheitskurse/bleib-locker-2010308 
Rückbildungsangebote für junge Eltern	Im YouTube Kanal hallohebamme stellen zwei Hebammen einen Rückbildungskurs zur Verfügung. Dieser besteht aus 8 Videos mit einer Länge zwischen 40 und 60 Minuten. Zudem gibt es weitere kurze Videos mit Informationen für junge Eltern.	https://www.youtube.com/channel/UCbZ8gv6ucjJ99xynspyWN6A/videos 
	Die Hebammen Graefekiez bieten Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse auch online an. Aktuell auch online angeboten werden:	https://www.hebammen-graefekiez.de/ 

	<p>Schwangeren Yoga und Pilates, Stillgruppe und Stillberatung, Säuglingspflege, Babymassage.</p> <p>Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.</p>	
	<p>Das Vivantes Klinikum am Urbanhafen bietet eine Reihe an Kursmöglichkeiten für junge Eltern. Termine können unkompliziert online gebucht werden.</p> <p>Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.</p>	<p>https://www.vivantes.de/klinikum-am-urban/fachbereiche/kliniken/geburtsmedizin/kurse</p> <p>📄</p>
	<p>Auf der Seite des Berliner Hebammenverbands werden einige wichtige Informationen zu den Themen Wochenbett und Rückbildungsangebote geteilt. Die Rückbildungsgymnastik findet unter Aufsicht einer Hebamme statt, welche über die Berliner Hebammenvermittlung gefunden werden kann.</p>	<p>https://berliner-hebammenverband.de/de/elfern/hebammenhilfe/wochenbett/rueckbildungsgymnastik.html</p> <p>📄 🌐</p> <p>https://www.berliner-hebammenvermittlung.de/</p> <p>📄</p>
Unterstützungsangebote für Familien	<p>Die Initiative Familien unter Druck bietet Videos von ca. 40 Sekunden Länge mit kurzen begleitenden Texten. In den Videos werden typische Belastungen in Familien beschrieben, sowie passende Hinweise gegeben, wie diese bewältigt werden können. Die Grundaussage der Videos ist hierbei: Kein Elternteil ist perfekt, Probleme können auftreten und auch gelöst werden. Die Initiative arbeitet unter anderem mit der deutschen Gesellschaft für Psychologie zusammen.</p>	<p>https://www.familienunterdruck.de/</p> <p>📄 🏠</p>
Anregungen für Kreatives, Spiel- und Bastelideen für die ganze Familie	<p>Die Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Kampagne zur Suchtprävention. Die Seite bietet unterschiedlichste Informationen und Angebote für Familien. Zum Beispiel auch eine Menge Spielideen für zuhause oder aber Bastelideen für die ganze Familie.</p>	<p>https://www.kinderstarkmachen.de/</p> <p>Direktlink zu den Spielideen für zuhause: https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/elfern/spielideen-fuer-zuhause/</p> <p>📄 🧠 🖐️</p> <p>Direktlink zu den Bastelideen für die ganze Familie: https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/elfer</p>

		n/bastelideen-fuer-die-ganze-familie/ 
	<p>Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im Rahmen der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ eine Video-Reihe an in denen Kinder zum Basteln, Experimentieren und Sport treiben angeregt werden. In den Videos werden kleine Alltagsexperimente durchgeführt und zum Beispiel erklärt, wie ein Dosentelefon funktioniert und wie dieses gebaut werden kann. Die Videos haben eine Länge von ca. 10 Minuten.</p>	https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAxH9jPk2594I3wFNKhD_x9 
	<p>Die Jugendkunstschule FRI-X BERG ist eine Einrichtung des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg und bietet neben einem umfangreichen Vormittags- und Nachmittagsangebot auch online Tutorials und Anleitungen für verschiedene kreative Aktivitäten mit leicht zugänglichen Materialien für Kinder und Jugendliche an.</p>	https://www.frixberg.de/fri-x-virtuell/fri-x-virtuelle-akademie-offene-angebote/ 


Teil 3: Hinweise für pädagogische Fachkräfte aus dem Bereich Schule

Bedarf	Institution/Beschreibung	Link
Materialien und Medien zur Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung für SuS	Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet kostenfreie Medien zur Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung für Lehrende aller Schularten und Schulstufen. Die Materialien sind zum Teil digital verfügbar oder können kostenfrei bezogen werden.	https://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/gesundheits-und-schule/medien-fuer-lehrkraefte/ ☐
Kostenpflichtige Angebote zur kontinuierlichen Gesundheitsförderung für SuS zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung	Klasse 2000 ist ein wissenschaftlich evaluiertes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung sowie Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Das Programm behandelt die Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung, selbständige Problem- und Konfliktlösung, kritisches Denken und die Fähigkeit Nein zu sagen. Jede Klasse, die am Programm teilnimmt wird mit 15 „Klasse 2000“ Unterrichtsstunden pro Jahr versorgt. Bitte beachten Sie: Die Kosten für das Programm (220Euro pro Klasse und Jahr) können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.	https://www.klasse2000.de ☐ 🌐
	MeTZeit ist eine von der Senatsverwaltung Berlin anerkannte Lehrkräftefortbildung für alle Schulformen und Altersstufen, durch die Achtsamkeit, Meditation und Bewegung in den Schulalltag integriert werden können. Initiatorin ist die Fachbuchautorin und Achtsamkeitsexpertin Tina Schütze. Bitte beachten Sie: Die Kosten für das Programm können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.	https://www.metazeit.de ☐
Materialien und Medien zur Förderung der Medienkompetenz im Umgang mit Onlinelehre und	Klicksafe ist ein kostenloses, durch die Europäische Union initiiertes Projekt zum Umgang mit Medien für Pädagog*innen, Eltern, Jugendliche und Kinder. Die Website bietet einen umfassenden Überblick sowie viele	https://www.klicksafe.de/ ☐ 🌐 Zugang für Pädagog*innen: https://www.klicksafe.de/paedagogen-bereich/ Zugang für Eltern:

<p>Sozialen Medien (zum Teil ergänzt durch kostenpflichtiges Workshop-Programm)</p>	<p>Materialien zu aktuellen Themen rund um sichere Mediennutzung und Medienerziehung. Für Pädagog*innen bietet sie Materialien, Unterrichtseinheiten und Arbeitsblätter rund um die Themen Internetsicherheit und Medienkompetenz.</p>	<p>https://www.klicksafe.de/elterner/ Zugang für Jugendliche: https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/ Zugang für Kinder: https://www.klicksafe.de/fuer-kinder/</p>
	<p>Act On! ist ein vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördertes, medienpädagogisches Forschungs- und Praxisprojekt vom JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, welches das aktuelle Online-Handeln von Heranwachsenden im Alter von 10 bis 14 Jahren fokussiert. Die Informationsseite richtet sich an Eltern und Pädagog*innen und klärt über aktuelle Phänomene beim Umgang von Heranwachsenden mit Medien sowie über potenzielle Gefahren auf. Zudem wird ein Podcast für Heranwachsende und verschiedene Materialien für Pädagog*innen zur Verfügung gestellt. Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.</p>	<p>https://act-on.jff.de </p>
	<p>Digital – voll normal?! ist ein von der Caritas initiiertes Präventionsprojekt, das Kinder, Jugendliche, Eltern und pädagogische Fachkräfte beim Umgang mit Medien unterstützen will. Auf der Website werden Informationsmaterial (Artikel, Podcasts, Videos), Links zu weiterführenden Websites sowie kostenpflichtige Workshops zur gesundheitsförderlichen Mediennutzung für Eltern und Lehrer angeboten. Zudem werden auf Wunsch zusammen mit Schulen Bedarfe ermittelt, und passgenaue, kostenpflichtige Angebote erstellt. Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-</p>	<p>https://digitalvollnormal.de/ </p>

	Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.	
	<p>Bits21 ist eine Fortbildungseinrichtung im Förderverein für Jugend und Sozialarbeit e.V. mit medienpädagogischem Schwerpunkt für Fachkräfte aus der frühkindlichen Bildung, Schule und Jugendarbeit. Auf der Website werden z.T. kostenlose Fortbildungsangebote für Pädagog*innen und Lehrende unter anderem zu den Themen „Lernen und Arbeiten mit digitalen Medien“ und „Gestaltung zeitgemäßer Bildungs- und Projektangebote für die, (medien)pädagogische Arbeit mit Heranwachsenden“ zur Verfügung gestellt.</p> <p>Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.</p>	<p>https://www.bits21.de/</p> <input type="checkbox"/>
	<p>Der Bildungsserver Berlin-Brandenburg der Länder Berlin und Brandenburg ist eine Informationsseite mit diversen Themeninhalten über die Nutzung und den Umgang mit Medien, die sich insbesondere an Lehrende richtet. Die Seite vermittelt unter anderem Hinweise, Anwendungen und Online-Fortbildungen zu Themen wie Didaktik des Online- und Hybrid-Unterrichts, Empfehlungen für Online-Tools sowie konkrete Unterrichtsmaterialien.</p> <p>Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.</p>	<p>https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/online-lernen</p> <input type="checkbox"/>
Kostenpflichtige Angebote zur Förderung der Medienkompetenz von SuS	<p>Net-Piloten ist ein Präventionsprojekt, im Rahmen der Kampagne Ins Netz gehen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Es handelt sich um einen Peer-to-Peer-Ansatz, bei dem Jugendliche der 9./10. Klasse durch geschulte Lehrkräfte ausgebildet werden und sich in jüngeren Jahrgängen (5.-7. Klasse) als Lehrende und vertrauensvolle Ansprechpartner</p>	<p>https://www.ins-netz-gehen.info/net-piloten/informationen-rund-um-die-netpiloten/</p> <input type="checkbox"/> <p>Direktlink zu den Informationen für Lehrkräfte: https://www.ins-netz-gehen.de/net-piloten/mitmachen/</p>

	<p>auf dem Gebiet der digitalen Medienbildung (insbesondere auch im Hinblick auf Risiken des Medienkonsums) engagieren. Das Projekt ist schulgebunden – eine Ausbildung zum Netpiloten bzw. ein Einsatz bei jüngeren SuS ist nur möglich, nachdem ein schulinternes Netzwerk aufgebaut wurde. Mehr Informationen dazu finden Sie im zweiten Link.</p> <p>Bitte beachten Sie: Die Kosten für kostenpflichtige Angebote können nicht durch das Projekt „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“ übernommen werden.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hinweise zu Möglichkeiten des sozialen Lernens und der Beziehungsgestaltung im digitalen Raum</p>	<p>Der Verlag an der Ruhr hat in einem Materialpaket Arbeitsblätter, Geschichten und Übungen für SuS der Klassen 5-10 zusammengestellt, die den Fokus auf die emotionale Bildung der Kinder legen. Es finden sich sowohl fertige Stundenbilder als auch kurze Übungen für zwischendurch. Das gesamte Material ist für den Unterricht im Homeschooling nutzbar.</p>	<p>https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/SEK_Herzensaufgabenn.pdf</p> <input type="checkbox"/>
	<p>Der Verlag an der Ruhr stellt eine bebilderte Zusammenstellung von unterschiedlichen Yoga- und Entspannungsübungen für Kinder im Vor- und Grundschulalter zur Verfügung, die einfach in den Schulalltag integriert werden können.</p>	<p>https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/GS_Yoga_und_Entspannungsuebungen.pdf</p> <input type="checkbox"/>
<p>Angebote im Bereich Kulturelle Bildung für SuS</p>	<p>KMAntenne ist Teil des KMA (Kreuzberger Musikalische Aktion e.V.) und bietet Schulklassen aus den Bezirken Friedrichshain & Kreuzberg die Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an Projektwochen, in denen interne Schulprobleme der SuS durch Angebote wie Musikworkshops oder Videoproduktionen aufgearbeitet werden können und Sozial- sowie Medienkompetenzen gefördert werden.</p>	<p>https://kma-ev.de/kinder-und-jugendkulturzentrum/schulkurse</p> <input type="checkbox"/>
	<p>JugendKulturService gGmbH bietet mit TUSCH ein Kooperationsnetzwerk der Kulturellen Bildung, das Partnerschaften zwischen Berliner Schulen und Theatern vermittelt, betreut und fördert. TUSCH steht den Partnerschaften mit einer Prozessbegleitung zur Seite. Jede</p>	<p>https://www.tusch-berlin.de/</p> <input type="checkbox"/>

	<p>Berliner Schule kann sich für eine Partnerschaft mit einem Theater bewerben. Voraussetzung ist, dass sich ein engagiertes Team von Lehrer*innen verschiedener Fachbereiche an einer Partnerschaft mit einem Theater beteiligen und als verlässliche Ansprechpartner*innen den Kontakt innerhalb des TUSCH Netzwerks pflegen möchten.</p>	
	<p>Die Jugendkunstschule FRI-X BERG ist eine Einrichtung des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg und bietet Kitas und Schulen am Vormittag Kurse und Workshops sowie Weiterbildung für Lehrende und Erzieher*Innen an. In Kursen und Projekttagen haben Klassen und Kitagruppen die Möglichkeit, sich in künstlerischen Techniken zu vertiefen. Daneben gibt es ein breites Kursangebot am Nachmittag. Aktuell bietet FRI-X BERG an, mit der mobilen Jugendkunstschule in Einrichtungen zu kommen und die Kurse dort stattfinden zu lassen oder manche, als Hybrid gekennzeichneten Kurse, über die Videoplattform BBB online zu organisieren.</p>	<p>https://www.frixberg.de/fri-x-programm/vormittag/ <input type="checkbox"/> </p>

Liebe Fachkräfte, liebe Eltern,

wir hoffen, dass diese Zusammenstellung Sie dabei unterstützt in diesen herausfordernden Zeiten gesund zu bleiben! Wenn Ihnen in Ihrer Arbeit neue Bedarfe begegnen oder neue hilfreiche Links, senden Sie uns diese gerne an info@zagg.de! Für eine Neuauflage greifen wir gerne auf Ihre Hinweise zurück.

Bleiben Sie gesund!

Projektleitung „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“
Sabine Schweele
Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
Leitung Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit
Yorckstr. 4-11, 10965 Berlin; Tel.: 030-90298 3543
Mail: Sabine.Schweele@ba-fk.berlin.de; www.berlin.de/gesundheits-fk

Fachliche und finanzielle Unterstützung
Juliana Schiwarov
Techniker Krankenkasse, Beraterin Lebenswelten
Alte Jakobstr. 81/82, 10179 Berlin, Tel. 040 - 4606 5103-464
Juliana.Schiwarov@tk.de

Externe Projektbegleitung
Detlef Kuhn, Katharina Berres
ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH; Reichsstr. 100;
14052 Berlin; Telefon: 030-306 956 20
E-Mail: D.Kuhn@zagg.de; www.zagg.de