



**GESUND,  
SICHER,  
STARK**

Prävention an der  
Primarschule Uster

# Stufenübergreifendes Präventionskonzept der Primarschule Uster

überarbeitet Schuljahr 2024/2025

Projektleitung:

Mirjam Stefanutti (SL Pünt)  
Ursula Pedrazzoli (SL Talacker-Dorf)

Projektteam:

Gabriela Mettler (Klassenlehrperson Kindergarten)  
Eva Burkhardt (Klassenlehrperson Unterstufe)  
Valérie Bächtold (Klassenlehrperson Mittelstufe)  
Marianne Huber (Schulsozialarbeit)  
Daniela Alig (Vertretung Elternschaft)  
Katrin Bringolf (Schulpflege)

Projektbegleitung:

Priska Bretscher, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

## Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage.....	2
2. Basis.....	3
3. Zielsetzungen .....	5
3.1. Ziele für Schüler*innen.....	6
3.2. Ziele für Lehrpersonen.....	6
3.3. Ziele für Eltern.....	6
3.4. Ziele für die Schule .....	6
4. Zielorientierte Strategien, Aufträge und Massnahmen.....	7
5. Das Bausteinmodell zur schulischen Suchtprävention .....	8
6. Prävention als Unterrichtsgegenstand - Curriculum.....	10
6.1. Prinzipien der Kompetenzorientierung.....	11
6.2. Aufbau des Curriculums.....	11
Gesundheit.....	12
Sexualität .....	15
Selbst- und Sozialkompetenz .....	18
Gewaltprävention .....	21
Medienkompetenz.....	23
6.3. Umsetzung und Verbindlichkeit des Curriculums .....	26
7. Früherkennung und Frühintervention .....	26
8. Fach- und Beratungsstellen .....	28
9. Literatur .....	29
Anhang .....	30

Juni 2017, überarbeitet Schuljahr 2024/2025

## 1. Ausgangslage

An der Retraite der Schulleitungen Ende Oktober 2013 wurde der Entscheid getroffen, dass sämtliche Präventionsmassnahmen und somit auch das Präventionskonzept in allen Schuleinheiten der Primarschule Uster auf der Grundlage von einheitlichen Grundsätzen, Haltungen und Minimalstandards geplant werden sollen.

An der Schulleiterkonferenz vom 21. November 2013 fand eine Austauschrunde zwischen Schulleitungen und den Schulsozialarbeiter\*innen zu inhaltlichen Themen eines Präventionskonzeptes statt.

Ende Schuljahr 2013/14 reichten die Vorstände der Elternräte aller Schuleinheiten bei der Primarschulpflege Uster einen Antrag ein, in allen Schuleinheiten das Programm „MFM“ (ein spezifisches Sexualkundeprogramm mit dem Themenbereich „Zyklusshow“ für die Mädchen und „Agenten auf der Jagd“ für die Knaben sowie einer Elterninformation) anzubieten. Da dieser Antrag mit dem Ende der Legislatur zusammenfiel, erhielt die neue Schulpflege den Auftrag, sich dem Thema grundsätzlicher anzunehmen.

An der Schulleitungskonferenz vom 7. Mai 2015 wurde das Thema erneut aufgegriffen. Im Auftrag der Schulpflege sollte ein Konzept erarbeitet werden, in dem festgelegt wird, welche Präventionsinhalte auf welcher Stufe durchlaufen werden. Dieses Curriculum umfasst alle Stufen vom Kindergarten bis zur 6. Klasse und soll von allen Schüler\*innen der Primarschule Uster durchlaufen werden, unabhängig welche Schuleinheit sie besuchen.

Weiter soll in diesem Konzept geklärt werden, für welche Leistungen externe Anbieter hinzugezogen werden sollen und welche Angebote für die einzelnen Schuleinheiten verbindlich sind.

Im Hinblick auf den kompetenzorientierten Lehrplan 21 hat sich die Projektleitung entschieden, in erster Linie verpflichtende Kompetenzen zu formulieren und dazu in vielen Bereichen lediglich Empfehlungen zu konkreten Inhalten und Lehrmitteln zu machen.

## 2. Basis

Die **Kinderrechtskonvention** gewährleistet Kindern Schutz und Unterstützung, damit sie ihre Persönlichkeit entfalten können. Zu diesem Zweck werden einerseits Rechte garantiert, die Kindern kraft ihres Menschseins zukommen und trägt andererseits dem besonderen Schutzbedürfnis von Kindern Rechnung. Vier einzelne Rechte im Übereinkommen haben besondere Bedeutung:

- Das Diskriminierungsverbot (Artikel 2)
- Der Vorrang des Kindeswohls (Artikel 3)
- Das Recht auf Leben, Überleben und persönliche Entwicklung (Artikel 6)
- Das Recht auf Mitwirkung (Artikel 12)

Die Schule soll dafür sorgen, dass Kinder ihre Rechte kennen, und die Rechte der Kinder sollen im Schulalltag gelebt werden.

Prävention und Gesundheitsförderung ist auch eine pädagogische Aufgabe. Der Auftrag für die Schulen ist im Gesundheitsgesetz vom April 2007 (§ 49 GesG) festgehalten.

Ab Schuljahr 2017/2018 wird im Kanton Zürich der Lehrplan 21 (LP21) und damit ein an Kompetenzen ausgerichteter Unterricht eingeführt (vgl. Beschluss des Bildungsrates vom 14. November 2015). Lehr-, Fach- und Führungspersonen sind aufgefordert, sich individuell und in Teams mit dieser Aufgabe zu beschäftigen und den Weg hin zur Einführung und Umsetzung des LP21 gemeinsam zu planen.

Die Bearbeitung verschiedener unterrichtsspezifischer Fragen sowie Aspekte der Pädagogischen Schulführung als auch die Qualität der schulinternen Zusammenarbeit spielen eine wichtige Rolle. Dies erfordert ein koordiniertes Vorgehen und nimmt im Kollegium einen längeren Zeitraum in Anspruch.

Gesundheit ist im Lehrplan 21 als fächerübergreifendes Thema unter der Leitidee Nachhaltiger Entwicklung gesetzt. Entsprechend finden sich in den einzelnen Fachbereichen Querverweise (BNE) dazu. Diese decken aber nur einen kleinen Teil dessen ab, was als Gesundheitsbildung und Prävention verstanden werden kann. Viel ergiebiger ist der Lehrplan 21 im Hinblick auf die Förderung von Lebenskompetenz.

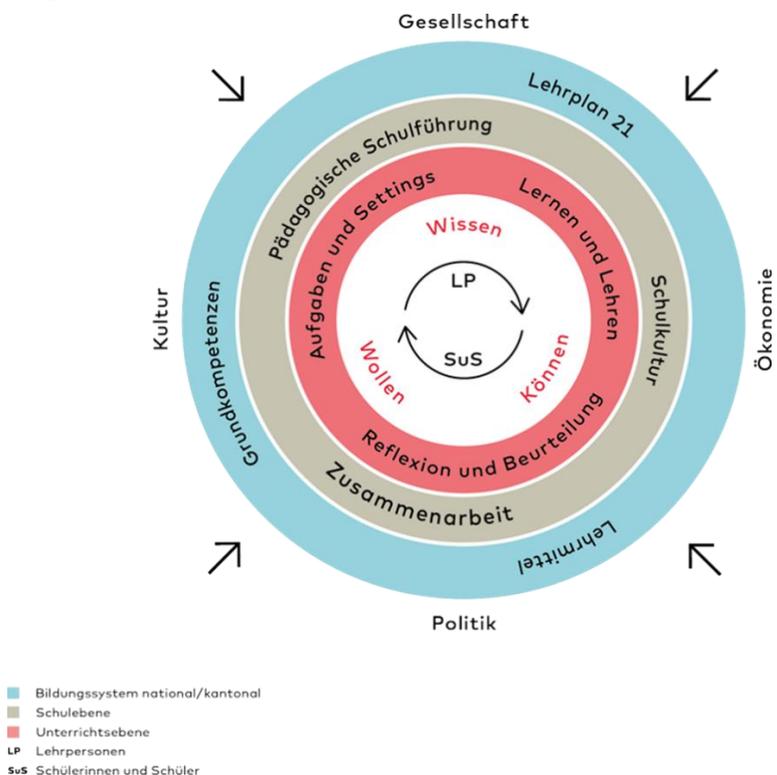
Will man der Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21 auf den Grund gehen, muss man die einzelnen Fachbereichslehrpläne systematisch durchsehen. Högger (2015) hat eine umfassende Analyse der Lehrplaninhalte mit Bezügen zur Gesundheitsbildung und Prävention

verfasst. Er konstatiert, dass Lebenskompetenzförderung keine Zusatzaufgabe, sondern unabdingbar ist, um die Kompetenzziele der einzelnen Fachbereiche zu erreichen. Zweitens werden Kompetenzen nicht nur durch die Bearbeitung von Themen aufgebaut. In den Fokus rückt das Erleben der Schüler\*innen insgesamt, insbesondere auch jenes, das sich aus den gewählten Formen von Unterrichts- und Beziehungsgestaltung ergibt.

Zudem muss im Auge behalten werden: Nicht alles, was für die Gesundheitsbildung und Prävention relevant ist, lässt sich mit Kompetenzbeschreibungen erfassen, etwa was die Bedeutung der Bewegung für Entwicklung, Spannungsausgleich und Gesundheit angeht.

Der Gesundheitsförderung und Prävention liegt ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde: Wohlbefinden auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Nebst dem Kompetenzerwerb soll auch das Wohlbefinden im Fokus sein: Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse und die Gestaltung des Zusammenlebens aller Beteiligten in der Schule und das daraus resultierende Schulklima sind von zentraler Bedeutung.

Die kontinuierliche, wiederkehrende Vermittlung von präventiven Inhalten im Unterricht ist vielversprechender als einmalige Aktionen. Deshalb ist das vorliegende Konzept spiralförmig aufgebaut.



### 3. Zielsetzungen

Dem Vermitteln von Lebenskompetenzen an unserer Schule kommt eine besonders wichtige Bedeutung zu. Das Ziel von Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulsozialarbeitenden besteht nicht allein in der Verbreitung von Fachwissen, sondern auch darin, die Schüler\*innen zu lebensstüchtigen jungen Menschen zu befähigen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Lebenskompetenz als diejenigen Fähigkeiten, "die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken" (WHO, 1994b, 1999).

Das Curriculum ist fokussiert auf die Kompetenzen der Schüler\*innen. Ganzheitliche Prävention sollte die Schule als präventiven Lebensraum betrachten, also auch strukturell orientiert sein.

Dabei setzt die Primarschule Uster auf das Konzept der *Neuen Autorität* in der Schule „Stärke statt Macht“. Konsequenzen und Sanktionen werden nicht abgeschafft, doch sie können flexibler und effektiver eingesetzt werden. Beziehung ist wichtiger als Erziehung. Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) unterstützt dies. Gelingende Kommunikation setzt Empathie voraus. Empathisch zuhören heisst, die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen und verstehen zu wollen. Die GFK soll helfen, sich ehrlich und klar auszudrücken und empathisch zuzuhören. Sie ist weniger als eine Kommunikationstechnik zu betrachten, sondern mehr als eine Bewusstwerdung über Möglichkeiten des empathischen Kontaktes.

Kinder lernen am Modell. Lehrpersonen sind Vorbilder, u.a. auch in der Kommunikation. Lehrpersonen sollen den Schüler\*innen auch zeigen, dass auch sie am Lernen sind und es oftmals auch darum geht, gemeinsam Lösungen zu suchen.

Jede Schuleinheit hat eine andere Kultur, das soll auch so bleiben. Wichtig ist, dass jede Schuleinheit für ihre Schüler\*innen eine Modellfunktion hat. Dazu strebt das Kollegium einer Schuleinheit die Entwicklung einer gemeinsamen Haltung an.

### **3.1. Ziele für Schüler\*innen**

- Die Schüler\*innen werden in ihrer Selbst- und Sozialkompetenz und somit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert und gestärkt.
- Das positive Verhalten der Schüler\*innen wird gefördert, das Sicherheitsempfinden und das persönliche Wohlbefinden gestärkt.

### **3.2. Ziele für Lehrpersonen**

- Die Lehrpersonen vermitteln, spezielle Themen im Unterricht
- Die Lehrpersonen sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst, Kompetenzen werden vorgelebt.
- Die Lehrpersonen werden von Fachpersonen unterstützt.

### **3.3. Ziele für Eltern**

- Die Eltern sind in die Präventionsaktivitäten einbezogen. Sie sind darüber informiert und werden angehalten und befähigt, die Bemühungen der Schule zu unterstützen und mit der Schule „am gleichen Strick zu ziehen“.
- Die Eltern sind über entsprechende Elternbildungsangebote informiert.
- Informationen für Eltern stehen in geeigneter Form und Sprache zur Verfügung.
- Die Schulen koordinieren die Elterninformation mit ihrem Elternrat.
- Die Arbeitsgruppen der Elternräte sind in die Präventionsaktivitäten einbezogen.

### **3.4. Ziele für die Schule**

- Prävention ist ein fixer Bestandteil im Unterricht und im Schulalltag und wird systematisch und koordiniert betrieben.
- In der Primarschule Uster sind die den schulischen Alltag betreffenden Präventionsaktivitäten in jedem Zyklus integriert und aufeinander abgestimmt.
- Alle Lehrpersonen der verschiedenen Zyklen, Klassen und Unterrichtsfächer halten sich verbindlich an die gemeinsam vereinbarten Themen und Zielsetzungen zur Prävention für ihren Unterricht und für klassenübergreifende Projekte.

#### **4. Zielorientierte Strategien, Aufträge und Massnahmen**

- Das Curriculum für den Präventionsunterricht ist der zentrale Teil dieses Konzepts.
- Beim Festlegen des Schulprogramms wird die Berücksichtigung des Präventionskonzepts diskutiert. Themen aus dem Präventionskonzept können Teil des Schulprogramms sein.
- Die Unterstützung der Lehrpersonen durch unterrichtsbezogene Angebote von Präventionsfachstellen ist gewährleistet.
- Eine für das Präventionskonzept und die Planung verantwortliche Person aus der Schulleitungskonferenz (SLK) und verantwortliche Themenhüter\*innen aus den Schuleinheiten (SE) sind zu bezeichnen.
- Das Präventions-Curriculum wird jährlich von der verantwortlichen Person aus der SLK überprüft. Sie evaluiert periodisch die Leistungen von externen Anbietern (siehe Anhang). Anpassungen, z.B. Wechsel eines externen Anbieters werden bei Bedarf vorgenommen.
- Die verantwortliche Person aus der SLK ist auch für die jährlichen Budgeteingaben und Stundenplaneinträge besorgt.
- Eine Übersicht „Planung, Verantwortlichkeit und Kosten“ ist erstellt (siehe Anhang).
- Die Schulleitenden (SL) achten darauf, dass das Team und die Lehrpersonen (LP) in ihrer SE entsprechend weitergebildet sind.

## 5. Das Bausteinmodell zur schulischen Suchtprävention



Im Kanton Zürich besteht seit einigen Jahren ein Modell zur schulischen Suchtprävention, das sich auf Erkenntnisse aktueller Studien stützt und in der Praxis erprobt ist.

### Baustein 1: Unterricht

Unter Einbezug der Vorgaben des Lehrplans werden gemeinsam Themen und Zielsetzungen für den Unterricht festgelegt. Unterrichtsthemen, schulhausinterne Projekte und Programme sind stufen- und schüler\*innengerecht. Genderspezifische Aspekte, stufenspezifische Entwicklungsaufgaben und Problemstellungen werden berücksichtigt. Es werden dafür geeignete Lernformen angewendet. Es kommen auf ihre Qualität überprüfte und möglichst evaluierte Programme und Projekte zur Anwendung.

#### Baustein 2: Regelwerk

Die Schule erarbeitet für alle Beteiligten eine gemeinsame Haltung und verbindliche Regeln zu Verhaltensweisen. Das Regelwerk ist im Betriebsreglement der Schule verankert und ist allen Beteiligten bekannt.

#### Baustein 3: Früherkennung und Frühintervention

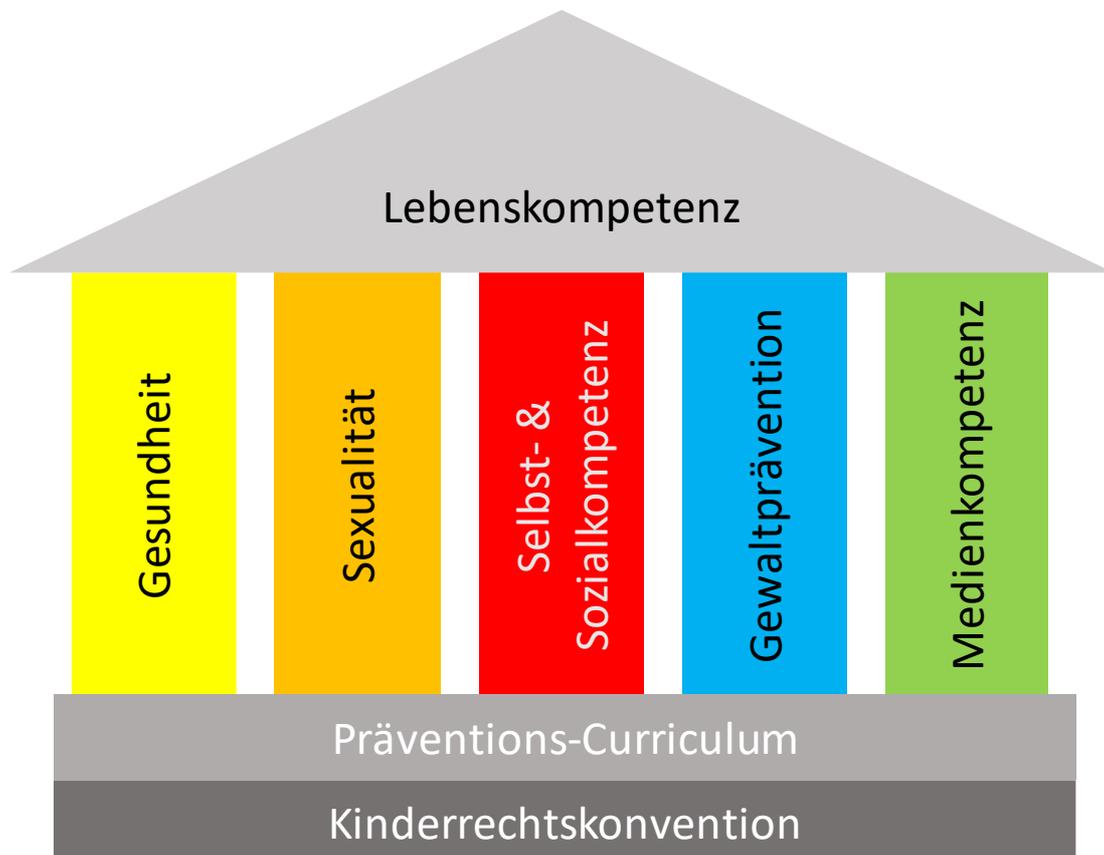
Die Schule entwickelt klare, verbindliche Vorgehensweisen bei Verhaltensauffälligkeiten von Schüler\*innen, welche ermöglichen, Probleme frühzeitig anzugehen und wirkungsvolle Massnahmen einzuleiten. Die Lehrpersonen können sich auf eine gemeinsam entwickelte Haltung stützen und verfügen über die erforderlichen persönlichen Kompetenzen. Lehrpersonen wissen, wann Eltern oder Behörden informiert werden und wann welche externen Hilfen zugezogen werden müssen. Der Einbezug der Schulsozialarbeit ist geregelt. Die Vorkehrungen zur Frühintervention sind abgestimmt mit dem Verfahren zur Förderung und Zuweisung von sonderpädagogischen Massnahmen (Schulisches Standortgespräch).

#### Baustein 4: Zusammenarbeit mit Eltern und Fachstellen

Eine konstruktive Vernetzung mit Eltern, Fachstellen, Behörden entlastet die Lehrpersonen. Die Vernetzung wird aufgebaut und aktiv gepflegt. Die Schule nutzt vorhandenes Know-how im Umfeld.

## 6. Prävention als Unterrichtsgegenstand - Curriculum

Der Fokus des Präventionskonzeptes der Primarschule Uster liegt auf dem Baustein 1, der Prävention als Unterrichtsgegenstand gemäss Bausteinmodell. Deshalb ist der zentrale Teil des Präventionskonzeptes das Curriculum, das von jedem Kind vom Kindergarten bis zum Ende der 6. Klasse durchlaufen wird. Das Curriculum basiert auf fünf thematischen Säulen: Gesundheit, Sexualität, Selbst- und Sozialkompetenz, Medienkompetenz und Gewaltprävention.



## **6.1. Prinzipien der Kompetenzorientierung**

Die Grundsätze der Gesundheitsförderung und Prävention entsprechen weitgehend den Prinzipien eines kompetenzorientierten Unterrichts. Kompetenzorientierter Unterricht in Gesundheitsförderung und Prävention...

- orientiert sich an Ressourcen und weniger an Defiziten,
- unterstützt Schüler\*innen bei der Entdeckung und der Entwicklung ihrer eigenen Stärken (Empowerment),
- geht aus von der Lebenswelt und den Alltagserfahrungen der Kinder und Jugendlichen,
- beteiligt die Schüler\*innen an der Unterrichtsgestaltung und an der Gestaltung des Schullebens (Partizipation),
- verknüpft mehrere fachlichen Perspektiven
- und orientiert sich an der Zukunft der Schüler\*innen.

## **6.2. Aufbau des Curriculums**

In jeder der fünf Säulen des Curriculums sind pro Zyklus die zu erreichenden Kompetenzen definiert. Sie sind spiralförmig aufgebaut, das heisst, jeder Zyklus baut auf den vorhergehenden auf. Im Curriculum werden Vorschläge zur Umsetzung gemacht, als auch Verbindlichkeiten festgehalten. So soll gewährleistet werden, dass jedes Kind - unabhängig aus welcher Klasse oder Schuleinheit - die definierten Kompetenzen erreichen kann und andererseits eine individuelle Umsetzung in den Schuleinheiten möglich ist.



**Gesundheit**

Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 1 (1./2. Klasse)	Wissen, dass Nahrungsmittel Nährstoffe enthalten, die für Bewegung und Wachstum benötigt werden.	☆LP-Bibliothek	jährlich		X	
	Können den Körper bewusst bewegen, steuern und Bewegungsabläufe koordinieren.	Sporttag Pausenspielgeräte				
	Kennen verschiedene Entspannungsübungen und können wahrnehmen, was ihnen guttut.	Elternrat: Bewegungsangebote in der 10 Uhr Pause: z.B. Springseilen, Gummitwist, Tanzen	individuell			X
	Wissen, dass der Konsum von gewissen Substanzen (Alkohol, Medikamente, Tabak) zu Verhaltensänderungen führen kann.	gesunder Znüni thematisieren Unterrichtshilfen «Ernährung» auf SharePoint Pausenapfel / Pausenkiosk / Znüniwoche	individuell		X	X X X
	Können ihre Zähne putzen und wissen, was zahnfreundliche Ernährung ist.	Elternrat: Aktion Pausenkiosk gesunder Znüni  * <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>  Input (z.B. Achtsamkeit, Entspannungsübungen) SSA auf Anfrage möglich  Zahnprophylaxe (Zweckverband Schulgesundheit)	jährlich  individuell  Stundenplan		X	X  X  X

**Gesundheit**

Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 2	Erkennen, dass eine Abwechslung der Nahrungsmittel wichtig für die Gesundheit ist. Kennen die Nahrungsmittelpyramide.	☆LP-Bibliothek Sporttag	jährlich		X	
	Erkennen den Zusammenhang zwischen Bewegung, Erholung, Wohlbefinden und Gesundheit.	Pausenspielgeräte			X	X
	Kennen individuelle Techniken zur Stressregulation / Entspannung und können wahrnehmen, welche Wirkung dies auf ihr körperliches Befinden hat.	Bewegungsangebote Elternrat in der 10 Uhr Pause (z.B. Springseilen, Gummitwist, Tanzen) Elternrat-Aktion Pausenkiosk gesunder Znüni	individuell individuell			X X
	Finden eigene Standpunkte zum Umgang mit Suchtmitteln und Konsum.	gesunde Ernährung thematisieren Unterrichtshilfen «Ernährung» auf SharePoint Pausenapfel / Pausenkiosk / Znüniwoche	individuell			X X X
	Kennen wichtige Infos über die Zahngesundheit und zahnfreundliche Ernährung.	Flyer «gesunder Znüni» an alle Eltern 3 Kl. (online per PUPIL) Elternrat: Aktion Pausenkiosk gesunder Znüni fit4future * <a href="http://www.sucht-praevention.ch/unterricht">www.sucht-praevention.ch/unterricht</a> * <a href="http://www.feel-ok.ch">www.feel-ok.ch</a> Input Entspannung: SSA auf Anfrage möglich Zahnprophylaxe (Zweckverband Schulgesundheit)	individuell      Stundenplan	X      X		        X

Sexualität						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 1 (Kindergarten)	Können Körperteile benennen und kennen deren Funktionen.	☆LP-Bibliothek  ☆KG Bücherkiste SuS (pro Kindergarten)			X	
	Wertschätzen ihren eigenen Körper und die Körper anderer.					
	Lernen nein zu sagen, wenn sie keine Nähe/keinen Körperkontakt wollen. Können sich bei Bedarf klar abgrenzen, aber auch Nähe zulassen.					

Sexualität						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 1 (1./2.Klasse)	Können Unterschiede im Körperbau von Mädchen und Knaben mit angemessenen Worten benennen.	☆LP-Bibliothek – Mein Körper gehört mir			X	
	Wertschätzen und akzeptieren ihren eigenen Körper und die Körper anderer.	☆UST Bücherkiste SuS (Wanderkiste)			X	
	Können bei unangenehmen Berührungen und ungewolltem Körperkontakt "nein" sagen, Hilfe holen und wissen, was verbotene Berührungen / Handlungen sind.	Unterrichtshilfen «Sexualität» auf SharePoint				

Sexualität						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 2	Wertschätzen und akzeptieren ihren eigenen Körper und die Körper anderer.	Elternabend 3. Klasse (Vorgängig Elternbrief)	1 Abend	X		
	Können bei unangenehmen Berührungen und ungewolltem Körperkontakt "nein" sagen, Hilfe holen und wissen, was verbotene Berührungen / Handlungen sind.	Vitamin A Theater: „Mein Körper gehört mir“ * <a href="http://www.vitamin-a.ch">www.vitamin-a.ch</a> (Vorgängig Elternbrief)	3.Kl. 3x1L	X		
	Wissen, wie sich der männliche und weibliche Körper während der Pubertät verändert (primäre Geschlechtsmerkmale, Gefühlsschwankungen, Körperhygiene...).	Sexualpädagogischer Unterricht (SpiZ – Fachstelle des Kantons Zürich) <a href="#">Sexualpädagogik in Zürich - SpiZ</a> (Vorgängig Elternbrief)				
	Erwerben Grundwissen über Zeugung, Schwangerschaftsverhütung, Schwangerschaft und Geburt.	☆LP-Bibliothek ☆MST Bücherkiste SuS (Wanderkiste)	6.Kl. 3L	X	X	
	Setzen sich mit Gender-Fragen auseinander: Stereotypen, weibliche / männliche Rollenbilder, Schönheit / Attraktivität, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung...	* diverse Homepages Unterrichtshilfen «Sexualität» auf SharePoint			X	X
	Kennen einfache rechtliche Grundlagen wie das Schutzalter und die Gefahr um Sexting und Pornografie.	Angebot der SSA nach Absprache: Fragestunden mit SSA, Geschlechter getrennt				X
	Kennen altersgemässe Informationsquellen zur Sexualaufklärung.					X
	Setzen sich auseinander mit dem Zusammenhang von Freundschaft, Liebe und Sexualität und erwerben einen angemessenen Wortschatz.					

Selbst- und Sozialkompetenz						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 1 (Kindergarten)	Unterscheiden zwischen ich, du und wir.	☆LP-Bibliothek			X	
	Nehmen Basisemotionen wahr, können diese verbal / nonverbal ausdrücken und regulieren.	☆KG Bibliothek SuS (pro Kindergarten)			X	
	Respektieren die (Basis-) Gefühle und Bedürfnisse von sich selbst und von anderen.	☆Lubo aus dem All (Lehrmittel)				X
	Können eigene Bedürfnisse kurzfristig zugunsten eines gemeinsamen Anliegens zurückstellen.	☆Gefühlskarten				X
	Kennen die Regeln des Zusammenlebens in der Gruppe und solche, die im Spiel gesetzt werden.	☆Signalkarten für den Kindergarten (Regeln)				X
	Können in der Kiga-Gruppe Beziehungen aufbauen, erhalten und durch ihr Verhalten positiv mitgestalten.	Angebot SSA guter Übergang in die UST				X
	Können sich im Strassenverkehr (Fussgängerstreifen überqueren, auf dem Trottoir gehen) adäquat verhalten.	* Spielzeugfreier Kindergarten <a href="http://www.sucht-praevention.ch">www.sucht-praevention.ch</a>  Verkehrsschulung durch Stadtpolizei Uster		2L Herbst 2L Frühling	X X	X

Selbst- und Sozialkompetenz						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle	obligatorisch alle	Empfehlen
Zyklus 1 (1./2.Klasse)	Kennen eigene Stärken und Schwächen. (altersgemässe positive Selbsteinschätzung)	☆LP-Bibliothek			X	
	Regulieren die Bedürfnisse zugunsten anderer Ziele, Anforderungen des Kollektivs. (Impulskontrolle)	Klassenrat Schulhausrat / SuS -Parlament			X X	
	Können sich in unterschiedlichen Gruppen an Abmachungen halten und sich einbringen, kooperativ mitarbeiten.	Gotti-/Göttiklasse  div. Rituale: z.B. Clean up day, Hausfest, Spielfest, Gotti-/Göttiklasse, ...				X X
	Können eigene Anliegen einbringen im Kollektiv und wenden verschiedene Problemlösungsstrategien an und holen bei Bedarf Unterstützung.	SSA: «Guter Start» (Nähe Distanz – Ich und die Gemeinschaft)	1.Kl. 1L		X	
	Können verschiedene Rollen in Gruppen wahrnehmen und übernehmen.	Angebot SSA Baustein Problemlösungsstrategien: (z.B. Rollen-Training, Kelso-Rad, Friedensseil – vgl. auch Gewaltprävention)				X
	Können Freundschaften schliessen.					
	Wissen, dass sie als Kinder Rechte haben. Sie wissen insbesondere, dass sie das Recht auf physische, psychische, sexuelle Integrität haben.	Angebot SSA: «Guter Übergang in den Zyklus 2»  SSA: Aktivität/Lektion zum Kinderrecht	3.Kl. 1-2L  2.Kl. 2L			X
	Kennen die Hauptschwerpunkte der Strassensignale und Fahrradausrüstung.	Verkehrsschulung Stadtpolizei Uster	2.Kl. 1L	X X		

**Selbst- und Sozialkompetenz**

Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 2	Können Ich-Botschaft formulieren, Feedback geben und sind fähig Kritik zu geben und zu empfangen.	☆LP Bibliothek			X	
	Können sich ins Gegenüber einfühlen (Empathie) und die Befindlichkeit / Bedürfnisse des anderen verbalisieren, erfragen.	Klassenrat Schulhausrat / SuS Parlament			X X	
	Können eigene Handlungen, Verhaltensweisen reflektieren und Verantwortung dafür übernehmen.	Gotti-/Göttiklasse				X
	Kennen Strategien mit anderen Kindern Probleme zu lösen, einander zu unterstützen und können ansatzweise Perspektiven wechseln.	div. Rituale: z.B. Clean up day, Hausfest, Spielfest, Gotti-/Göttiklasse, ...				X
	Können ihre Fähigkeiten realistisch einschätzen.	Ideenbüro (Kinder beraten Kinder)				X
	Können eigene Standpunkte formulieren und vertreten.	Angebot SSA: „Guter Start“		3.Kl. 2L		X
	Können ihre Stärken einsetzen und mit ihren Schwächen umgehen.	Angebot SSA: „Guter Übergang in die OST“		6. Kl.		X
	Kennen die Kinderrechte und Pflichten und können einzelne Rechte mit ihrer Lebenswelt in Bezug setzen. Wissen, wo sie Hilfe bekommen, wenn ihre Rechte verletzt werden.	SSA: «Aktivität/Lektion zum Kinderrecht»		4.od.5.Kl. 2L		X
	Können sich mit dem Velo adäquat im Strassenverkehr verhalten.	Verkehrsschulung Stadt Uster		3.Kl. 1L 4.Kl. 1L 5.Kl. 5L 6.Kl. 1L	X X X X	

Gewaltprävention						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 1 (1./2. Klasse) Zyklus 1	Können Erfahrungen von Zusammenleben beschreiben und Möglichkeiten für gelungenes Zusammenleben formulieren (z.B. Rücksicht nehmen, miteinander feiern).	Stoppregel (nach Absprache durch SSA eingeführt)?				X
	Können in Konflikten angeleitet eigene Gefühle, Bedürfnisse und Befindlichkeiten formulieren und jene von andern wahrnehmen.	Kämpfen nach Regeln im Sportunterricht Schwingen im Sportunterricht ( Schwingwettkampf am Sporttag, <b>SE intern</b> )				X X
	Können einfache Gesprächsregeln anwenden.	Kämpfplatz, Ringen in 10 Uhr Pause (Elternrat)				
	Können Vorschläge für eine faire Konfliktlösung äussern und sich an Abmachungen halten. (z.B. Klassenregeln, Verträge). Können eine Konfliktlösungsmethode selbständig anwenden.	Eine Konfliktlösungsmethode mit Basis Gewaltfreier Kommunikation (GFK). (Einfache Mediation, Friedensseil, Streitecke, Friedensbrücke, etc.) (kann nach Absprache durch SSA eingeführt werden)				X
	Können Sanktionen in Zusammenhang mit vorher bekannten Regeln bringen.	«Chili Konfliktbearbeitungsinstrumente» * <a href="http://www.srk-zuerich.ch">www.srk-zuerich.ch</a>				X

**Gewaltprävention**

Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 2	Können gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in der Klasse vorschlagen und umsetzen, sowie Mitverantwortung für das Wohlergehen aller übernehmen (z.B. Ordnung im Klassenzimmer, wertschätzender Umgang miteinander).	Präventionsworkshop Jugenddienst StaPo Uster  Stoppregel	5. KL 1L	X		X
	Kennen ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse und können sich in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren, ernst nehmen und mitberücksichtigen (z.B. bei Streit, Mobbing).	Kämpfen nach Regeln im Sportunterricht Schwingen im Sportunterricht ( Schwingwettkampf am Sporttag, <b>SE intern</b> )		X		X X
	Können Konflikte in der Gruppe fair lösen und verschiedene Strategien anwenden (z.B. Schlichtung, Abstimmung, Konsens).	Kämpfplatz, Ringen in 10 Uhr Pause (Elternrat)  Ideenbüro (Beizug SSA)  Theater / Kreativ-Projekte				X
	Können über Sanktionen bei Regelverletzungen hinsichtlich der Verhältnismässigkeit nachdenken und Vorschläge zur Wiedergutmachung unterbreiten.	☎ <a href="http://www.sucht-praevention.ch">www.sucht-praevention.ch</a>  Eine Konfliktlösungsmethode mit Basis Gewaltfreier Kommunikation (GFK). (einfache Mediation, Friedensseil, Streitecke, Friedensbrücke, etc.)  (SSA kann nach Absprache beigezogen werden) Chili				X   X

Medienkompetenz							
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen	
Zyklus 1 (Kindergarten)	Können Medienerlebnisse und damit verbundene Gefühle auf ihre Art in symbolischem Spiel, durch Erzählen oder in der Kommunikation zum Ausdruck bringen.	KG: Bibliothek SuS Besuch Schulhausbibliothek, Stadtbibliothek Hörecke	1. KG 1 Abend	X	X	X	
	Sammeln Erfahrungen mit digitalen Medien.	Elternabend 1. Kiga (z.B. *www.zischtig.ch) (vorgängig Elternbrief)				X	X
	Wissen, dass in Medien (Bücher, Tonträger, Filmen,) nicht alles real ist.						

Medienkompetenz						
Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus (1./2. Klasse)	Kennen verschiedene Medien und deren altersgemässe Nutzung.	Klassenbibliothek Schul- / Mediothek  Stadtbibliothek: Einführung	2.Kl. 2L 1 Abend	X	X X  X	X
	Können Realität und Fiktion unterscheiden.	Elternabend und 2L Medienschulung (z.B. *www.zischtig.ch)				
	Können über ihre Erfahrungen mit Medien austauschen und wissen, dass nicht alles für Kinder geeignet ist.	Die Lehrpersonen thematisieren Medienpräventionsthemen im Schulalltag und beziehen die Medien aus der Lebenswelt der Kinder mit ein.				
	Können benennen, welche unmittelbaren Emotionen die Medienbenutzung auslösen kann (z.B. Wut, Freude, Trauer)					

**Medienkompetenz**

Stufe	Kompetenzen was	Umsetzung wie	Zeitraum wann, wieviel	obligatorisch alle SE gleich externes Angebot	obligatorisch alle SE internes Angebot	Empfehlungen
Zyklus 2	Können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen.	Kriminalprävention Kapo  Elternabend: 4. Kl. Wie begleiten Eltern ihre Kinder im Netz z.B. Modul Swisscom: 2 h	4.Kl. 2L  1 Abend	X  X		
	Können Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen.	5. Klasse: Chatten, Liken, Posten z.B. Modul Swisscom: 4 L.	5.Kl. 4L	X		
	Erkennen Gefahren sowie strafbare Handlungen im Internet (und wissen, wie sie sich schützen können).	Die Lehrpersonen thematisieren Medienpräventionsthemen im Schulalltag und beziehen die Medien aus der Lebenswelt der Kinder mit ein (z.B. Fernsehen, Youtube, Tablets, Smartphones, Werbeplakate...)  Unterrichtsmaterialsammlung PICTS (Aufbau ab SJ 17/18)				X

### **6.3. Umsetzung und Verbindlichkeit des Curriculums**

Die formulierten Kompetenzziele sind verbindlich. Das Curriculum enthält in jeder Säule Vorschläge zur Umsetzung für jeden Zyklus. Dies soll, zusammen mit der Literatur- und Homepageliste im Anhang den Lehrpersonen die Arbeit erleichtern. Damit die Methodenfreiheit gewährleistet ist, wird im Curriculum eine Bibliothek für Lehrpersonen mit Lehrmitteln und eine Bibliothek für Schüler\*innen mit Bilder- und Sachbüchern zu den jeweiligen Themen als verbindlich deklariert, die Wahl der Bücher obliegt jedoch den Lehrpersonen.

Verbindliche Inhalte werden entweder durch externe Fachpersonen abgedeckt oder intern umgesetzt.

## **7. Früherkennung und Frühintervention**

Die Primarschule Uster greift bei problematischen Entwicklungen bei Schüler\*innen auf verschiedene Interventionsmodelle zurück.

### **BodyMind (Zyklus 1 und 2)**

BodyMind ist ein schulexternes Angebot und bekämpft in Zusammenarbeit mit Schulen und Eltern Gewaltprobleme bei Kindern. BodyMind richtet sich an Schüler\*innen, die aufgrund eines problematischen Sozialverhaltens auffallen. Auf der Suche nach Selbstbewusstsein werden Kinder oft hin- und hergerissen zwischen Selbstzweifeln und Selbstüberschätzung, Angst und Mut, Aggression und Depression usw. Im BodyMind lernen die Schüler\*innen, sich mit ihrem eigenen Verhalten und ihrer Wirkung auf ihr Umfeld auseinander zu setzen. Der Kurs wird von einem erfahrenen Kung-Fu-Lehrer durchgeführt und die Schulsozialarbeitenden begleiten die Schüler\*innen vor, während und nach dem Kursbesuch. Der Kurs findet ausserhalb der Schulzeit, an mind. 6 Mittwochnachmittagen statt.

### **Training in Lebenskompetenz (TiL)**

TiL gibt Schulen, die mit Schüler\*innen nicht mehr weiterkommen, eine Interventionsmöglichkeit. Sie werden unterstützt, bei Schüler\*innen mit Problemen hinzuschauen und zu handeln, bevor weitreichende Sanktionen wie Time-out anstehen. Schüler\*innen, die in der Schule immer wieder Grenzen überschreiten oder sich sozial sehr zurückziehen oder die bereits durch ein spezifisches Suchtverhalten auffallen, lernen neue sozialverträgliche Lösungswege zu finden. Sie lernen mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen und sich wieder in den Schulalltag zu integrieren. Das Training wird von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland angeboten und wird von

ausgebildeten Trainer\*innen der Suchtpräventionsstelle durchgeführt. Die 8 Kurseinheiten finden ausserhalb der Schulzeit, jeweils an einem Mittwochnachmittag statt. Die Eltern sind verpflichtet, an einem Elternabend und an einem Schlussgespräch teilzunehmen.

Es bleibt den Schuleinheiten selbst überlassen, wie sie Früherkennung und Frühintervention verankern. Ein Frühinterventionskonzept mit dem schulhauseigenen Handlungsplan als Kernstück hilft den Lehrpersonen, der Schulleitung sowie den Schulbehörden adäquate Interventionen bei gefährdeten oder verhaltensauffälligen Schüler\*innen zu planen, durchzuführen oder zu vermitteln (siehe auch Kap. 5).

An dieser Stelle sei noch auf das Vademekum der Primarschule Uster zum Ablauf in Situationen der Gefährdung des Kindeswohls hingewiesen. Es stellt eine „Vorstufe“ zum Gefährdungsmeldungspapier der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (KESB) dar. Im Weiteren ist der Leitfaden für die Zusammenarbeit zwischen Schulen und KESB massgebend.

## 8. Fach- und Beratungsstellen

**Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland**, Gerichtsstrasse 4, 8610 Uster, Tel. 043 399 10 98, [info@gewalt-praevention.ch](mailto:info@gewalt-praevention.ch), [www.gewalt-praevention.ch](http://www.gewalt-praevention.ch)

**Jugendintervention, Kantonspolizei Zürich**,

<http://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/praevention/jiv.html>

**Kinder-/Jugendinstruktion, Kantonspolizei Zürich**,

[www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/praevention/kji.html](http://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/praevention/kji.html)

**Pädagogische Hochschule Zürich**, Fachbereich Gesundheitsförderung und

Prävention/Hauswirtschaft, <https://phzh.ch/de/ueber->

[uns/Fachbereiche/Gesundheitsfoerderung\\_und\\_Praevention\\_Hauswirtschaft/](https://phzh.ch/de/ueber-uns/Fachbereiche/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention_Hauswirtschaft/)

**Pädagogische Hochschule Zürich**, Abteilung Weiterbildung und Beratung, Lagerstrasse 2,

8090 Zürich, Tel. 043 305 50 55, [weiterbildung@phzh.ch](mailto:weiterbildung@phzh.ch)

**Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland**, Gerichtsstr. 4, 8610 Uster, Tel 043 399 10 80,

[info@sucht-praevention.ch](mailto:info@sucht-praevention.ch), [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch). Informiert und unterstützt u.a.

Schulen bezüglich Projekte sowie bei der strukturellen Verankerung von Prävention und Gesundheitsförderung.

**Telefon Hotline für Eltern** 043 399 10 99. Für Eltern und andere Bezugspersonen von

Jugendlichen mit Fragen zu Cannabis-, Alkohol- und Tabakkonsum, Medienkonsum

**www.lustundfrust.ch**, Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung Kanton Zürich (für

Jugendliche ab 10 Jahren und Schulklassen)

**www.liebesexundsoweiter.ch**, aids-info und Sexualpädagogik Kanton Zürich und Stadt

Winterthur (Beratungen für Jugendliche, für Lehrpersonen und andere Fachleute aus den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit).

**www.zischtig.ch**, Florastrasse 42, 8610 Uster, Verein zur Förderung der Medienkompetenz

## 9. Literatur

- Achermann, Emilie, Monika Albrecht, Theres Bauer, Ilaria Ferrari, Lukas Geiser, Walter Kern-Scheffeldt, Ariane Koch, Barbara Meister, Urs Müller und Regula Nussbaumer. 2014. Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich: **Planungshilfen für den Unterricht Kindergartenstufe**. Zürich: Bildungsdirektion Kanton Zürich.
- Achermann, Emilie, Monika Albrecht, Theres Bauer, Ilaria Ferrari, Lukas Geiser, Walter Kern-Scheffeldt, Ariane Koch, Barbara Meister, Urs Müller und Regula Nussbaumer. 2014. Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich: **Planungshilfen für den Unterricht Unterstufe**. Zürich: Bildungsdirektion Kanton Zürich.
- Achermann, Emilie, Monika Albrecht, Theres Bauer, Ilaria Ferrari, Lukas Geiser, Walter Kern-Scheffeldt, Ariane Koch, Barbara Meister, Urs Müller und Regula Nussbaumer. 2014. Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule des Kantons Zürich: **Planungshilfen für den Unterricht Mittelstufe**. Zürich: Bildungsdirektion Kanton Zürich.
- Frick, Jürg, Barbara Meister, Emilie Achermann. **Suchtprävention als Unterrichtsgegenstand. Themen und Zielsetzungen zur Suchtprävention für Unterricht und klassenübergreifende Projekte**. Pädagogische Hochschule Zürich.
- Meister, Barbara, Iris Henseler Stierlin, Reto Kuster. **Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen**. Pädagogische Hochschule Zürich.
- Högger, Dominique: 2012. **Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Kanton Aargau**, Schwerpunktprogramm „gesund und zwäg i de Schuel“, Aarau.
- **Qualitätskriterien gesundheitsfördernder Schulen**. 2015. Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS). [Home | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](#)
- **Zürcher Lernplan 21**. <http://zh.lehrplan.ch/>
- Högger, Dominique. 2015. **Gesundheit und Prävention im Lehrplan 21**. [www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen)
- Pädagogische Hochschule Zürich. **Kompetenzorientierung**. <https://phzh.ch/de/Weiterbildung/lehrplan-21/kompetenzorientierung/>
- Übereinkommen über die Rechte des Kindes (vom 20. November 1989) <http://www.humanrights.ch/de/internationale-menschenrechte/uno-abkommen/kinder/>
- Leitfaden für die Zusammenarbeit zwischen Schulen und den Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (KESB) bei Gefährdung des Kindeswohls (2016). [Leitfaden zur Zusammenarbeit zwischen den Schulen und der KESB bei Gefährdung des Kindeswohls](#)

## **Anhang**

- Zyklus 1 – Kindergarten – Literaturliste B 1-3
- Zyklus 1 – Kindergarten – Link-Listen B 4-5
- Zyklus 1 – 1./2. Klasse – Literaturliste B 6-9
- Zyklus 1 – 1./2. Klasse – Link-Listen B 10-12
- Zyklus 2 – 3. bis 6. Klasse – Literaturliste B 13-16
- Zyklus 2 – 3. bis 6. Klasse – Link-Listen B 17-19
- Übersicht „Planung und Zuständigkeiten“ siehe C

Juni 2017, überarbeitet Schuljahr 2024/2025