

Übersicht der Präventionsinhalte

	Wochenthema	Kategorie "Eltern"	Kategorie "Lifestyle"
Woche 1	Internetbezogene Störungen	Digitaler Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen	(Corona-konforme) Freizeitideen
Woche 2	Gesundheitsförderung und Prävention	Kinder stärken – Suchtprävention schon in jungen Jahren	Selbsttest zur Selbstfürsorge
Woche 3	Suchtentstehung	Förderung der kindlichen Resilienz	Überprüfen Sie die Höhe Ihres Stresslevels
Woche 4	Homeoffice	Homeoffice und Bildschirmnutzung in der Familie	Richtig atmen – Übungen zur Entspannung
Woche 5	Cybergrooming	Kinder vor Cybergrooming schützen	Qigong – in der Ruhe liegt die Kraft
Woche 6	Verschwörungstheorien	Wie umgehen mit Verschwörungstheorien in der Familie?	Achtsamkeitsmeditation
Woche 7	Gaming	Gaming – wann ist zu viel zu viel?	Stress, lass nach: Progressive Muskelentspannung
Woche 8	Resilienz	Kinder stärken	Fantasiereise
Woche 9	Essstörungen	Essstörungen – eine Orientierung für Eltern	Jugendlicher Körperkult - Hungern, pumpen, posten
Woche 10	Wer bin ich? – Rollenbilder in der Gesellschaft	Wer bin ich? – Die schwierige Frage nach der eigenen Identität	Tanz dich glücklich
Woche 11	Cybermobbing	Sprich über Cybermobbing	Podcastreihe – Cybermobbing erkennen und richtig handeln
Woche 12	Künstliche Intelligenz	Wie „smart“ ist Ihr „Home“?	Yoga
Woche 13	Abzocke und Kostenfallen im Internet	Werbung, Abzocke und Kostenfallen im Internet	Entspannung und Detox für die Augen
Woche 14	Stressregulation	Stress bei Kindern	Aktiv gegen Stress

Woche 15	Cybersicherheit	Ins Internet mit Sicherheit	Podcast „Update verfügbar“ und Cyber-Spionage im Bundestag
Woche 16	Cyberstalking	Die Digitalisierung des Stalkings	Bewegung hält jung - Mobilität
Woche 17	Genuss und Medien	Genussvolles Miteinander	E-Learning-Tool zur Förderung psychischer Gesundheit
Woche 18	Pornografie im Internet	Kinder vor Online-Pornografie schützen	Kraft & Stabilität für die Körper-Balance
Woche 19	Fake News	Früh übt sich - Erkennen von Falschmeldungen online	Körperbeweglichkeit
Woche 20	Hobbys & Medien	Spiel und Spaß in der Familie	Prävention digital
Woche 21	Sexting	Jugendsexualität im digitalen Zeitalter	Selbstliebe
Woche 22	Digitale Zukunft	Medialer Körperkult – gefährliche Ideale	Laufen mit Technik
Woche 23	Ernährung im digitalen Zeitalter	Perfide Werbe- und Marketingstrategien der Lebensmittelindustrie	Autogenes Training
Woche 24	Gehirn & Medien	Smartphone-Revolution	Waldbaden
Woche 25	Big Data	„Big Datapoly“ und Privatsphäre	Faszien
Woche 26	Digitale Ethik	Digitale Ethik für Groß und Klein	Meditation