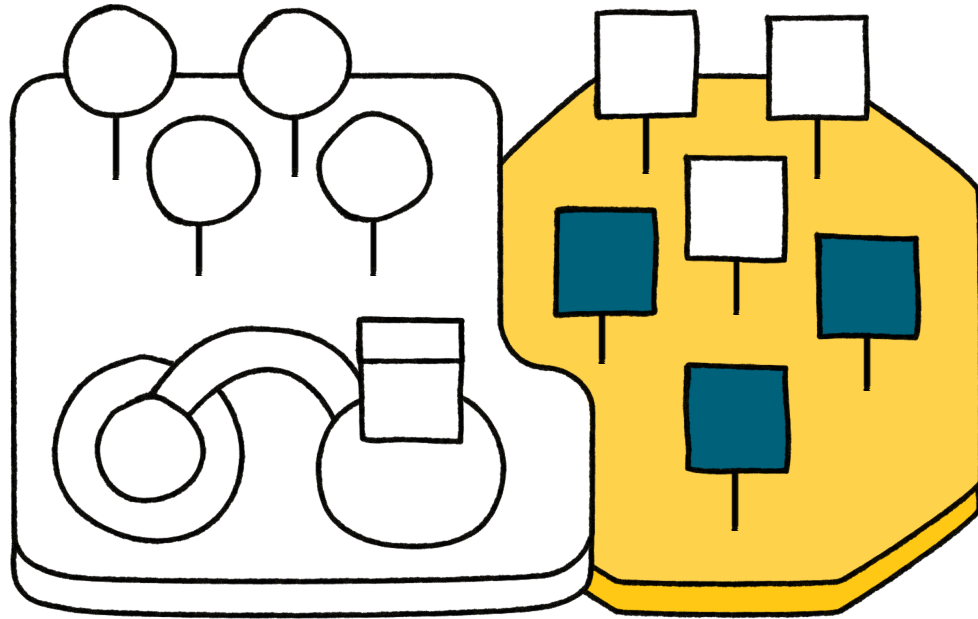


# Stadt Bern

## Digitales Gleichgewicht



### Zeitraum

Das Angebot findet seit 2016 statt und wird ab 2025 auf alle Schulen der Stadt Bern ausgeweitet

### Akteure

Politik Exekutive  
Formale Bildung

### Typologien (Raumtypen)

Digitaler Raum



### Institutioneller Rahmen



### Strukturbezogene Qualitätskriterien

Ausgestaltung der Angebote  
Zusammenarbeit  
Wirkungsüberprüfung

### Ausgangslage

Gesundheitsverantwortliche Lehrpersonen der Stadt Bern sind auf den Gesundheitsdienst zugekommen und haben 2015 signalisiert, dass der Umgang mit den digitalen Medien an ihrer Schule eine Herausforderung ist und dass sie sich ein wiederkehrendes curriculares Präventionsangebot wünschen – vom Kindergarten bis zur 9. Klasse und inklusive Elternarbeit. Die Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention der Stadt Bern entwickelte in der Folge das Programm «Digitales Gleichgewicht» und setzt es in den Schulen um.

### Zielsetzung

- Kinder, Jugendliche, Eltern/Erziehungsberechtigte und Lehrpersonen bezüglich Chancen und Risiken der digitalen Medien sensibilisieren
- Förderung eines guten Umgangs mit digitalen Medien
- Reduktion eines problematischen Umgangs mit digitalen Medien

### Zielgruppe

Folgende Zielgruppen sollen sensibilisiert werden

- Schülerinnen und Schüler vom Kindergarten bis zur 9. Klasse
- Eltern und Erziehungsberechtigte
- Lehrpersonen, Schulleitungen

### Kosten

Die Kosten sind abhängig von der Anzahl der Klassen und Schulen, die an dem Projekt teilnehmen.

Es handelt sich vor allem um Personalkosten zur Durchführung des Angebots in den Klassen.

Der Umfang des Angebotes ist stufenabhängig und sieht pro Klasse und Jahr wie folgt aus:

- Kindergarten bis 2. Klasse: 1 Lektion
- 3. bis 6. Klasse: 2 Lektionen
- 7. bis 9. Klasse: 4 Lektionen
- Nachgespräch mit jeder Klassenlehrperson und der Schulleitung
- Elternanlass für jede Schule

Das Angebot wird in einem 2-Jahres-Rhythmus durchgeführt.

## Projektverlauf

Das Projekt verlief in mehreren Arbeitsschritten ab:

### 1. Ausgangslage

Die Schulen haben den Bedarf nach einem altersgerechten wiederkehrenden, curricularen Angebot für alle Schülerinnen und Schüler gewünscht – inklusive Elternarbeit.

### 2. Rechercharbeit

- Recherchieren von Methoden der altersgerechten Prävention für Kinder von 4 bis 15 Jahren

### 3. Methodenwahl

- Eruiieren von Methoden (beispielsweise Puppenspiel für Kinder von 4 bis 9 Jahren) und praxistauglicher Tools für anschliessende Nachbereitung für die Schule

### 4. Entwicklung von altersgerechten Lerneinheiten für Schülerinnen und Schüler

- Kindergarten (1 Lektion): Methode Puppenspiel
- 1. und 2. Klasse (1 Lektion): Methode Puppenspiel
- 3. und 4. Klasse (2 Lektionen): Methode Puppenspiel
- 5. und 6. Klasse (2 Lektionen): interaktive thematische Workshops
- 7. – 8. Klasse (4 Lektionen): interaktive thematische Workshops
- 9. Klasse (4 Lektionen): Parcours «Bisch parat?» (Übergang obligatorische Schule ins Berufs- und Erwachsenenleben)
- Erziehungsthemen in Bezug auf digitale Medien verständlich für Eltern aufbereiten

### 5. Nachgespräch mit jeder Klassenlehrperson

- Nach jedem Workshop findet ein Gespräch mit der Klassenlehrperson statt, welche die Kinder und Jugendlichen beobachtet hat.

### 6. Entwicklung von verschiedenen Formen von Elternarbeit – abhängig je nach Stadtteil

- Elternabende online
- Elternabende vor Ort
- Familienparcours

Ständige Qualitätssicherung: Überprüfung und Anpassung nach Durchführung

Eine vollständige Übersicht zum Projekt findet sich im Flyer «Digitales Gleichgewicht».

## Erfolgsfaktoren

- Orientierung an den Bedürfnissen und Realitäten der Zielgruppe (Kinder, Jugendliche, Eltern/Erziehungsberechtigte)
- Mitwirkung der Beteiligten
- Ständige Qualitätssicherung: Überprüfung und Anpassung nach Durchführungen
- Sensibilisierung der ganzen Schule: Kinder, Jugendliche, Lehrpersonen, Schulleitung, Eltern/Erziehungsberechtigte
- Nachgespräch mit jeder einzelnen Klassenlehrperson und der Schulleitung
- Vernetzung mit schulinternen Lehrpersonen (beispielsweise gesundheitsverantwortliche oder medienverantwortliche Lehrpersonen) und schulexternen Akteure/-innen (beispielsweise Quartierarbeit, offene Kinder- und Jugendarbeit, Vereine usw.)

## Herausforderung

- Bedarf der Schulen ist grösser als das Angebot: Ab dem Schuljahr 25/26 kann das Angebot aber ausgebaut werden.
- Das Thema «Digitale Medien» ändert sich rasant: Am Puls zu sein, ist aufwändig.
- Schulen sind aktuell sehr belastet: Planung der Vor- und Nachgespräche mit den Lehrpersonen und Schulleitungen benötigt Zeit.

## Fazit

Das Angebot wird stark nachgefragt, da der Umgang mit den digitalen Medien Schule, Eltern und auch die Kinder und Jugendlichen selber umtreibt.

Die Stadt Bern stellt ab dem Schuljahr 2025/26 Mittel zur Verfügung, damit alle Schulen das Angebot im 2-Jahres-Rhythmus erhalten.

## Kontakt

Gesundheitsdienst Stadt Bern  
Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention  
Karin Friedli  
Monbijoustrasse 11  
3011 Bern  
031 321 69 30  
karin.friedli@bern.ch

[Website der Fachstelle inkl. Erklärvideos](#)

# Digitales Gleichgewicht

Ein Programm zur Stärkung.

auspacken  
jede/r

## Kindergarten

### Nils ist es langweilig

**Kinder werden darauf sensibilisiert, dass gewisse digitale Inhalte nicht altersgerecht sind. Und dass es viel Anderes gibt, das auch Spass macht.**

#### Inhalt

- Regeln im Umgang mit Handy, Tablet und Co.
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

#### Methode

Geschichte vom kleinen Drachen Nils, der aus Versehen Daten auf dem Computer löscht.

#### Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

#### Material

- Geschichte von Nils als Bilderbuch
- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 35 Minuten**



Zyklus 1

## 1. und 2. Klasse

### Lisas & Antons verbotenes Bild

**Kinder diskutieren, welches Verhalten im Netz fair ist und welches nicht. Zudem werden sie aufgefordert, Lösungen für den von Lisa und Anton vorgetragenen Konflikt zu erarbeiten.**

#### Inhalt

- Verhalten im Netz / respektvoller Umgang
- Alterslimiten
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

#### Methode

Geschichte der Zwillingdrachen Lisa und Anton, die sich bezüglich den Regeln im Netz streiten. Die Kinder haben den Auftrag, Lisa und Anton bei der Lösung ihres Konflikts zu helfen.

#### Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

#### Material

- Bild von Lisa mit der Perlenkette
- Kleiner Fragebogen von Lisa
- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 1 Lektion**



## 3. und 4. Klasse

### Der Club der fairen Löwen

**Kinder erzählen über Apps, die sie kennen und selber benutzen. Dabei besprechen wir Vor- und Nachteile. Durch Gustav's Geschichte werden die Kinder aufgefordert, sich zu überlegen, was ein fairer Umgang im Netz bedeutet.**

#### Inhalt

- Respekt im Netz
- Wo kann ich Hilfe holen?
- Eigene Mediennutzung reflektieren
- Wie kann ich mit verletzenden Bildern umgehen?

#### Methode

Geschichte des Löwen Gustav, der im Netz eine schlimme Erfahrung gemacht hat: Jemand hat ein Bild von ihm verfälscht und dieses ins Netz gestellt. Jetzt ist Gustav ganz verzweifelt und will sich wehren. Deshalb hat er den «Club der fairen Löwen» gegründet. Allerdings hat er noch keine Regeln dafür aufgestellt.

#### Material

- Regeln des Clubs / Mitgliedschaft für den Club
- Sammlung von nützlichen Links
- Elterninformationsblatt

**Zeit 2 Lektionen**



Zyklus 2

## 5. und 6. Klasse

### Alles easy oder?

**Die Kinder werden gegenüber Cybermobbing sensibilisiert: Wer hat welche Verantwortung? Sind passive Zuschauerinnen und Beobachter unschuldig? An wen kann man sich im Notfall wenden? Wer bietet Unterstützung?**

#### Inhalt

- Wie kann ich Cybermobbing verhindern?
- Was kann ich tun, wenn Cybermobbing trotzdem geschieht?
- Rechte und Pflichten

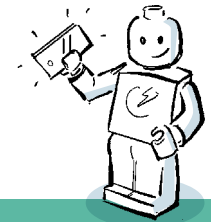
#### Methode

- Arbeit mit Legofiguren um Lösungswege zu finden
- Filmbeiträge
- Gruppenarbeiten und Diskussionsrunden

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 3–4 Lektionen**



## Karin B. Friedli

«Die digitalen Medien spiegeln die unterschiedlichsten Themen wider. Somit kann man in deren Reflexion und Diskussion wichtige gesundheitsfördernde Faktoren mit den Schülerinnen und Schülern besprechen»

Gerne arbeite ich auch mit Ihrer Schule zusammen. Dabei kann die ganze Schule daran teilnehmen oder auch einzelne Stufen oder Klassen.

#### Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich unter 031 321 69 30 oder karin.friedli@bern.ch

#### Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Karin Friedli  
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern  
www.bern.ch/gf-schule



## 7. Klasse

### Is it too much?

**Zeitmanagement: Wann ist viel zu viel?**

#### Methode

- Beurteilung von verschiedenen Suchtmitteln in Bezug auf die Frage: Wann ist es eine Sucht?
- Kleiner Fragebogen zur Reflexion des eigenen «Medienkonsums»
- Vertiefung durch Rollenspiel

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

## 8. Klasse

### Take Care of your «Selfie»

**Digitale Frauen- und Männerbilder: Wie präsentiere ich mich im Netz?**

#### Methode

- Vertiefung durch Rollenspiel
- Aktuelle Frauen- und Männerbilder aus den digitalen Welten
- Kleiner Fragebogen: Was poste ich von mir?

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

Zyklus 3

## 9. Klasse

### Me, Myself and the Digital World

**Die digitalen Medien und ich. Wann ist ein Verhalten respektvoll, wann verletzend? Was heisst ethisches Verhalten im Netz?**

#### Methode

- Eigene Ethikgrundsätze für die Klasse und für sich selber aufschreiben
- Vertiefung durch Rollenspiel

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

#### Für Eltern und Lehrpersonen

### Elternworkshops

In den Workshops werden sowohl wichtige Begebenheiten im Netz und sinnvolle Regeln als auch grundsätzliche Erziehungsthemen besprochen.

### Eltern-Kind-Parcours

Ein Eltern-Kind-Parcours findet in Zusammenarbeit mit dem Quartier statt und soll dabei helfen, ein geeignetes Freizeitangebot für die Kinder bzw. Jugendlichen zu finden.

### Lehrpersonen / Kollegien

Für Lehrerkollegien gibt es das Angebot «Digitales Gleichgewicht» auch. Dabei ist der Fokus darauf ausgerichtet, das Thema im Unterricht zu vertiefen.

Zyklus 1  
KG/1./2. Klasse

Zyklus 2  
3.–6. Klasse

Zyklus 3  
7.–9. Klasse

## Angebote der Fachstelle

- Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- zWäg! Du seisch wo düre

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern  
www.bern.ch/gf-schule