

# Meine Zeit ohne an Ihrer Schule einsetzen

# DIE VORBEREITUNG



## Als Schulleitung

- Informieren Sie Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter:innen, Suchtpräventionsfachkräfte und Schulpsycholog:innen an Ihrer Schule über MZo.
- Machen Sie auf Ihrer Schul-Homepage auf MZo als Projekt zur Gesundheitsförderung aufmerksam.
- Nutzen Sie hierfür unsere Flyer, Poster und Social-Media-Materialien.
- Definieren Sie ggf. ein:e konkrete Ansprechpartner:in für MZo.
- Rufen Sie eine schulweite Aktion als Projekttag oder -woche ins Leben.

## Als Lehrkraft

- Informieren Sie andere Lehrkräfte über MZo und motivieren Sie sie, die App selber zu testen sowie im Unterricht einzusetzen.
- Je nach Alter der Schüler:innen: Informieren Sie die Eltern über Ihr Vorhaben. Setzen Sie einen Elternabend an oder verteilen Sie unser Infoblatt für Eltern.
- Planen Sie MZo konkret für Ihren Unterricht ein.

## Als Schulsozialarbeiter:in, Suchtpräventionsfachkraft oder Schulpsycholog:in

- Machen Sie sich mit MZo vertraut, sodass Sie die App in der Einzelberatung nutzen können.
- Hängen Sie MZo-Poster auf, um auch ohne konkreten Beratungsanlass über die App zu informieren.
- Unterstützen Sie Schulleitung und Lehrkräfte beim Einsatz der App im Unterricht oder bei einer schulweiten Aktion.

Printmaterial kann kostenlos über [mzo@ift-nord.de](mailto:mzo@ift-nord.de) unter Angabe einer Versandadresse sowie der gewünschten Stückzahl angefordert werden.



Alle im Folgenden erwähnten Materialien stehen unter [meine-zeit-ohne.de](http://meine-zeit-ohne.de) zum Download zur Verfügung



# Meine Zeit ohne

an Ihrer Schule einsetzen

# DIE UMSETZUNG



## In einer schulweiten Aktion

- Setzen Sie den Fokus allgemein auf Sucht und Gewohnheiten oder spezifisch auf ein Thema wie z. B. Alkohol, Cannabis oder soziale Medien.
- Machen Sie in diesem Rahmen auf MZo aufmerksam und motivieren Sie Schüler:innen sowie das Fachpersonal Ihrer Schule, eine Challenge zu starten.
- Motivieren Sie die Lehrkräfte, nach 14 Tagen in den Klassen zu besprechen, wie die Challenge gelaufen ist.

## In einzelnen Klassen

- Besprechen Sie die Themen Gewohnheiten und Sucht im Unterricht. Nutzen Sie dazu gerne unsere Unterrichtseinheit „Methoden zur Einführung“.
- Motivieren Sie die Schüler:innen, sich die App zu laden und eine Challenge zu starten. Nehmen Sie parallel gerne selber teil.
- Besprechen Sie nach 14 Tagen, wie die Challenge gelaufen ist. Nutzen Sie hierfür gerne das „Klassengespräch zum Abschluss“.

## In der Einzelberatung

- Motivieren Sie die Schüler:innen, sich die App zu laden und eine Challenge zu starten.
- Geben Sie Schüler:innen so die Möglichkeit, sich Ihren Gewohnheiten zu stellen und individuell an ihrer Selbstkontrolle zu arbeiten.
- Motivieren Sie zum Dranbleiben und bleiben Sie ansprechbar für ggf. auftauchende Unsicherheiten oder Schwierigkeiten.
- Verweisen Sie die Schüler:innen bei Bedarf an entsprechende Fachstellen.