KANTON
LUZERN

Bildungs- und Kulturdepartement
Kantonsschule Willisau

SchülerInnen begleiten

1 Arbeits- und Lerntechnik, Pubertät

Lern- und Arbeitstechnik

- Lerntechnik-Dossier der KSW: https://kswillisau.lu.ch/-/media/KSWillisau/Dokumente/Dokumente/Merkblaetter/Lerntechnik_DossierUG_V2.pdf?rev=3f33dc076fcd4521a355a890bfe41a15&hash=BAEF463246E5F1408D4D3C5876ED5F64
- Rietzler, Stefanie & Grolimund, Fabian (2018). *Clever Lernen*. Hogrefe.
- https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/mein-clever-lernen
  (Website von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund)

Resilienz

- Planet Wissen: *Resilienz – Was die Seele stark macht.* Sendung vom 3. November 2022 unter https://www.nanoo.tv/link/v/HobBEdzE
  Zusatzinformationen und Materialien unter: https://www.planet-wissen.de/video-resilienz--was-die-seele--stark-macht-100.html
- Heller, Jutta. (2013). *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. Gräfe und Unzer.
- Menning, Hans (2015). *Das psychische Immunsystem. Schutzschild der Seele.* Hogrefe.
- Hirschhausen, Eckhart (2018). *Glück kommt selten allein*. Rowohlt.

Pubertät und Erziehung

- Fritz und Fränzi (2022). *Alle Jugendlichen sind unzufrieden mit ihrem Körper.* https://www.fritzundfraenzi.ch/elternbildung/alle-jugendlichen-sind-unzufrieden-mit-ihrem-koerper/
- Fitz und Fränzi (2023). *Die kindliche Entwicklung muss nicht der Norm entsprechen.* https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/die-kindliche-entwicklung-muss-nicht-der-norm-entsprechen/
- Fritz und Fränzi (2024). *Loslassen und Kindern Flügel geben*
  Loslassen und Kindern Flügel geben
- www.feel-ok.ch
  Gute Website für Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern zu verschiedenen Themen, die Jugendliche und Eltern beschäftigt.

- Frick, Jürg: Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen. Hogrefe 2022 (5. Auflage)
  https://www.hogrefe.com/de/shop/die-droge-verwoehnung-87299.html
- Juul, Jesper: Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern- kompetente Kinder. Herder Verlag, 2022.
- Müller, Andreas: Schonen schadet. Wie wir unsere Kinder verziehen. 2018 (2. Auflage)
  https://www.hep-verlag.ch/schonen-schadet
- Stamm, Margrit: Lasst die Kinder los. Warum entspannte Erziehung lebenstüchtig macht, Piper, 2017.
  https://bildungsservice.lesestoff.ch/de/detail/ISBN-9783492312165/Stamm-Margrit/Lasst-die-Kinder-los#r621954-0-512806
- Stamm, Margrit: Blog von Margrit Stamm, Professorin für Erziehungswissenschaften
  Die neusten Blogs zu Bildungs- und Erziehungsthemen - Blog von Margrit Stamm

Dokumentationen zum Thema Pubertät

- Quarks: Pubertät. WDR, 2022
  Gute Dokumentation mit 'Fallbeispielen' und Hintergrundinformationen.
- Wunder Pubertät. Die Wissenschaft der wilden Jahre. Ein Film von Judith König.
  https://www.nanoo.tv/link/v/dtobRnfi
  Umfassende Arte-Dokumentation.
- Jungs unter Strom
  Zweiteilige ZDF-Dokumentation, bei der vier Jungs während zweier Jahre hinweg begleitet werden. Die Dokumentation ist schon älter, weshalb das Smartphone noch keine derart grosse Rolle spielt.
  Teil 1: https://www.nanoo.tv/link/v/ECPKqBXs
  Teil 2: https://www.nanoo.tv/link/v/iQaBZUqo
- Zickenalarm – Mädchen in der Pubertät
  Zweiteilige ZDF-Dokumentation, bei der Mädchen in der Pubertät begleitet werden.
  Zweiteilige ZDF-Dokumentation, bei der vier Jungs während zweier Jahre hinweg begleitet werden. Die Dokumentation ist schon älter, weshalb das Smartphone noch keine derart grosse Rolle spielt.
  Teil 1: https://www.nanoo.tv/link/v/oKzVRjsc
  Teil 2: https://www.nanoo.tv/link/v/cBeGXwCb
- www.suchtschweiz.ch
  Allgemeine, nicht jugendspezifische Websites, die vor allem nützliche Informationen zu einzelnen Suchtmitteln enthält.

2 Digitale Geräte und soziale Medien

Online:

- www.jugendundmedien.ch
  Offizielle Website des Bundes zum Thema «Jugend und Medien». Man findet viele

verschiedene Informationen, so z.B. zu den Themen «Cybermobbing», «Selbstdarstellung & Schönheitsideale», «Fake News & Manipulation», «Sexualität & Pornografie» usw. Es gibt auch ein separates Menü nur zu digitalen Medien.

- https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet
  Die Website liefert Informationen und bietet eine gute, praxisorientierte Orientierungshilfe zu relevanten Themen rund um Jugendliche und digitalen Medien.
- https://www.147.ch/de/themen/#Social-Media
  Eine Website der Projuventute, welche für die Jugendlichen Hilfe bietet, aber auch Tipps gibt.
- Schweizerische KriminalpräventionBroschüren + Faltblätter (skppsc.ch)
  Die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) ist eine interkantonale Fachstelle im Bereich Prävention von Kriminalität und Kriminalitätsfurcht. Die verschiedenen Faltblätter liefern schnelle und einfache Informationen. Besonders empfehlenswert: My little Safebook.
- https://www.klicksafe.de
  Die Website der EU ist sehr aktuell und liefert vielfältige Informationen und Materialien.
- klicksafe-Spot feiert Jubiläum: Das Netz verändert sich, die Gefahren bleiben (2025)
- www.handysektor.de/app-tests/
  Die staatliche "Medienanstalt für Baden-Württemberg» liefert auf der Website, wie es der Name schon sagt, Informationen wie auch Tipps zu verschiedenen Apps, wie z.B. zu WhatsApp (Datensicherheit, Einstellungen zur Privatsphäre usw.).
- https://pegi.info/de
  Die Seite liefert Alterseinstufungen zu Videospielen.
- Medienkonsum - Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi (fritzundfraenzi.ch)

  Konkrete Tipps für Eltern, wie sie ihre Kinder im Bereich Medienkonsum unterstützen
- JAMESfocus : Unterhaltung, Information oder Selbstdarstellung: Warum nutzen Jugendliche soziale Netzwerke?

  Studie aus dem Jahr 2025, welche bei Schweizer Jugendlichen erfragte, weshalb und zu welchem Zweck si soziale Netzwerke nutzen.
- tschau.ch: Home

  Die E-Beratung und Jugendinformation Tschau.ch ist eine professionell geführte Beratungsplattform für junge Menschen in der deutschsprachigen Schweiz. Sie ist politisch und konfessionell neutral. Fachleute beantworten die Lebens- und Alltagsfragen der jugendlichen Ratsuchenden schriftlich innerhalb von maximal drei Arbeitstagen.
- DOK - Hype um TikTok – Lieben oder löschen? - Play SRF

  Die Dokumentation des Schweizer Fernsehens aus dem Jahr 2024 stellt das Phänomen TikTok vor und zeigt, wie die App den Alltag der jungen Menschen in der Schweiz gestaltet und wie TikTok zu Werbezwecken genutzt wird.

- Sendung NDR ZAPP: Das Problem mit dem Algorithmus (2023)

  Mr.Wissen2go erklärt in diesem Video, wie der Algorithmus funktioniert und warum man hinterfragen sollte, warum und welche Videos auf Youtube, Insta und Co.

- Kinder- und Jugendgerechtes Erklärvideo zu Algorithmen auf Social Media von SRF von 2024

- Was ist ein Algorithmus und wie entstehen Filterblasen? - Saferinternet.at

- Lay_Factsheet_TikTok Challenges Alternative Korr 19022024.indd (medienanstalt-nrw.de)

  Studie aus Deutschland aus dem Jahr 2023

- DOK SRF: «Jugend, Sex und Internet»
  Die Dokumentation des Schweizer Fernsehens aus dem Jahr 2023 «untersucht das Onlineverhalten von Kindern und Jugendlichen» und stellt Fragen nach (möglichen) Folgen.

- «Kassensturz»-Spezial – Handysucht bei Jugendlichen - Play SRF

  «Kassensturz»-Spezial – Handysucht bei Jugendlichen» vom September 2024 berichtet über Kinder und Jugendliche, die im Sog von Social Media fast nicht mehr vom Bildschirm loskommen. Die Sondersendung zeigt, wie Eltern ihre Kinder schützen können und diskutiert ein Handyverbot an Schweizer Schulen.

- James Studie 2024
  Alle zwei Jahre wird von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW untersucht, wie Jugendliche in der Schweiz mit Medien umgehen.

- SRF Einstein: Wie können wir konzentriert bleiben trotz ständiger Ablenkung?
  Push-Nachrichten, Insta-Videos, Dauerablenkung: Unsere Konzentration steht unter Druck. Aber wie schlimm ist es wirklich – und ist unser Gehirn überhaupt für acht Stunden Fokus gemacht? Was die Wissenschaft weiss und was im Alltag hilft.

- SRF Kassensturz: TikTok – braucht es ein Verbot für Jugendliche?
  Stundenlang gefangen im Scrollen von Kurzvideos, zugeschnitten auf die eigenen Interessen. Wie gefährlich ist Tiktok für Jugendliche? Länder diskutieren Nutzungsverbote für unter 16-Jährige, auch die Schweiz. Experimente zeigen: Tiktok bedient selbst Minderjährige mit problematischen Inhalten.

Bücher:

- Alter, Adam: Unwiderstehlich. Der Aufstieg suchterzeugender Technologien und das Geschäft mit unserer Abhängigkeit. Piper, 2019.
  https://www.piper.de/buecher/unwiderstehlich-isbn-978-3-492-24222-6

- Hari, Johan: Abgelenkt. Wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen. Riva, 2022.
  https://www.buchzentrum.ch/de/detail/ISBN-9783742322388/Hari-Johann/Abgelenkt

Vor allem im ersten Teil sehr empfehlenswertes und leicht lesbares Buch, das grundlegende Fragen stellt, was die neuen Medien und unsere schnelllebige Zeit mit uns unserer Konzentrationsfähigkeit machen – und welche Lösungsansätze es gibt für die entstandenen Probleme.

- Haidt, Jonathan: Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen. Rowohlt Verlag, 2024. https://www.buchzentrum.ch/de/detail/ISBN-9783498028367/Haidt-Jonathan/Generation-Angst
- Jud, Lukas: Aufwachsen im Digitalen Zeitalter, BoD Verlag, 2026.

3 Bücher themenübergreifend

- Eagleman, David: The Brain – die Geschichte von dir. 2017
- Lembke, Anna: Die Dopamin-Nation, Balance finden im Zeitalter des Vergnügens. 2023
- Jebelli, Joseph: the brain at rest – wie wir durch Nichtstun unser Leben verbessern können. 2025

4 Kontakte

Anita Bieri
Prorektorin Untergymnasium
041 590 45 13
anita.bieri@sluz.ch

Dr. Stephan Klossner
Fachlehrer für Biologie
Klassenlehrer
stephan.klossner@sluz.ch