

**Präventionsprogramm am Dominikus-Zimmermann-Gymnasium**  
**Schuljahr 2025/26**

**Präventionsangebote – Extern 2025/26**



Jgst.	Titel der Veranstaltung	Präventionsfeld / Themen (Kurzbeschreibung, externe Partner)
5. Jgst.	Netzgänger (Medienprävention)	Peer-to-Peer-Ansatz: eigens geschulte SuS der 9.u.10.Jgst. sensibilisieren SuS der 5. Jgst. in Workshops bzgl. digitaler Themen (Cybermobbing, digitale Spielewelten, soziale Netzwerke, Smart im Netz) Kooperationspartner: Verein netzgänger.bayern e.V.
Eltern der Jgst. 5	Netzgänger (Medienprävention)	Informationsvortrag zu dem Peer-to-Peer-Projekt der Netzgänger
6. Jgst.	MobiDIG (Suchtprävention)	Mobil Drogen-Information-Gespräch, Suchtprävention (Was ist Sucht? Welche Faktoren beeinflussen Sucht? Suchtmittel und -Handlungen...) Kooperationspartner: Gesundheitsamt Landsberg
7. Jgst.	Medienprävention zusammen mit der Nachbarschule JWR	Sinnvoller Umgang mit dem Smartphone Kooperationspartner: Daniel Wolff, Digitaltrainer
7. Jgst.	Keine Macht den Drogen	Suchtprävention: Was ist Sucht? Welche Faktoren beeinflussen Sucht? Suchtmittel und -Handlungen... Kooperationspartner: Keine Macht den Drogen. Gemeinnütziger Förderverein e.V.
7c	Be smart - Don't start	Suchtprävention: Klassenwettbewerb zur Prävention des Rauchens (Zigaretten, E-Zigaretten, E-Shishas, Shishas, Tabak, Nikotin in jeder Form), Ziel: Thema „Nichtrauchen“ wird zur Sprache gebracht
8. Jgst.	„Smartphone-Training: So macht Dein Handy Dich schlau und glücklich (statt dumm, dick, krank, faul und traurig)“	Medienprävention zusammen mit der Nachbarschule JWR; externer Partner: Daniel Wolff, Digitaltrainer und Medienpädagoge
Eltern	„Digitaler Durchblick 2025: Smartphone – Überlebenstipps für Eltern“	Medienprävention zusammen mit der Nachbarschule JWR; Daniel Wolff, Digitaltrainer und Medienpädagoge
Lehrkräfte	„Bauchgefühl“	„Bauchgefühl“ – Fortbildung für Lehrkräfte zum Thema Essstörungen Ansprech- und Kooperationspartner: Maja Schrader, Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbh; Katja Alff, BKK-Initiative zur Prävention von Essstörungen
Jgst. 8,9,10	„Bauchgefühl“ – Konzertlesung	Musik trifft Roman: Batomae & Das Mädchen aus der 1. Reihe (Autorin: Jana Crämer, Musiker: Batomae) Ansprech- und Kooperationspartner: s.o.

**Präventionsprogramm am Dominikus-Zimmermann-Gymnasium**  
**Schuljahr 2025/26**

Eltern	„Schlankheitswahn, Diäten, Frustessen: Essstörungen verstehen & vorbeugen“	Virtueller Elternabend zu Essstörungen von „Bauchgefühl“, Referentin: Nadine Ahrens, Ernährungsberaterin und Präventionsfachkraft bei der Team Gesundheit GmbH; s.o.
10. Jgst.	Vortrag „HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten“	Aufklärung in der Schule zur Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Nachbarschule JWR
11. Jgst.	Vortrag "Die Mentale Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen"	Vortrag mentale Gesundheit von Dr. med. Oliver Wiese, Kinder- und Jugendarzt und -psychologe (Gesundheitsförderung)

**Präventionsangebote – Intern 2025/26**

Jgst.	Titel der Veranstaltung	Präventionsfeld (Kurzbeschreibung)
5. Jgst.	Klassenrat	Stärkung der Klassengemeinschaft durch Einführung eines Klassenrats (SuS stark machen, eigenverantwortliche Lösung von Problemen in der Klasse)
5. Jgst.	Ankommen und zurecht finden	Meine Klasse, meine Schule, Zeit und Planen, Teamarbeit und Ressourcen, wie wir lernen, Konflikte erkennen und lösen, Ziele (Healing Classrooms Methoden)
5. Jgst. u. Eltern	Lernen lernen	Workshops für SuS und deren Eltern (gemeinsam u. getrennt): Mehrkanaliges Lernen, Prüfung, Zeitmanagement, Konzentration ...
8. Jgst.	Lernen lernen	Workshops für SuS zu den Themen: Motivation, nachhaltiges Lernen, Prüfungsangst, strukturiertes Vorbereiten
11. Jgst.	Selbstregulierendes Lernen	angeleitete Freiarbeit zu den Themen Zeitmanagement, eigenverantwortliches Lernen und Lernstrategien mit Methodenkarten und digitalen Unterstützungsressourcen der Universität Zürich (metakognitive Strategien, Motivations- und Emotionsregulation, Ressourcenmanagement, kognitive Strategien)
5. -10. Jgst.	Soziale Kompetenzen stärken	Hand in Hand mit Klassengemeinschaft / Teambildung
alle	Ruheraum	Initiative und Einrichtung durch ein P-Seminar (Tina Brodale) als Rückzugsort für SuS; Angebote zur Stärkung der Resilienz und Förderung der Achtsamkeit (Traumreisen, Meditation, Mandalas malen, Entspannungsmusik, Yoga, autogenes Training, Adventskalender der Achtsamkeit ...)

*Alle Veranstaltungen, insbesondere neu angebotene, werden im Anschluss durch anonyme Feedbackbögen bei den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern durch die Schulsozialpädagogin evaluiert.*

Katharina Rösch, Schulsozialpädagogin  
 Stand: November 2025