

# Tech & Life Skills Enrichment Program

## Code Creators: Grundlagen der Programmierung

Die Jugendlichen entdecken die Grundlagen des Programmierens mit Python, Scratch und Flutter (Dart). Sie erstellen einfache Webanwendungen, Spiele und erhalten eine Einführung in maschinelles Lernen. Der Kurs betont praxisnahe Projekte, die logisches Denken und Kreativität fördern.

**Fokus:** Programmierung, kreatives Problemlösen

**Skills:** Logisches Denken, digitale Kompetenz, Problemlösung, Kreativität

---

## Cyber Detectives: Einführung in Cybersicherheit

Die Jugendlichen lernen die Welt der digitalen Sicherheit kennen. Sie erfahren, wie Hacker arbeiten, wie man persönliche Daten online schützt und warum Cybersicherheit wichtig ist. Durch interaktive Herausforderungen und reale Szenarien entwickeln die Jugendlichen kritisches Denken rund um Passwortsicherheit, Phishing-Erkennung und digitale Privatsphäre.

**Fokus:** Digitale Sicherheit, Reflexion

**Skills:** Digitale Kompetenz, kritisches Denken, Problemlösung, Verantwortungsbewusstsein

---

## Unplugged: Achtsamkeit und digitale Gesundheit

Die Jugendlichen üben Achtsamkeitstechniken, um ihr Technologieverhalten besser wahrzunehmen. Anschliessend lernen sie Verhaltensmuster und Strategien kennen, um Internet- und Spielgewohnheiten zu verstehen und gesund zu steuern. Diskussionen und Aktivitäten fördern einen ausgeglichenen digitalen Lebensstil.

**Fokus:** Achtsamkeit, digitale Balance

**Skills:** Selbstregulation, Resilienz, digitale Kompetenz, kritisches Bewusstsein

---

## Move & Flow: Parkour für Anfänger

Die Jugendlichen bauen durch Parkour Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten auf und verbessern ihre Fitness. Der Kurs für Anfänger regt zu kreativen Bewegungsabläufen und dem Überwinden von Hindernissen in einer sicheren Umgebung an. Sie entwickeln Gleichgewicht, Koordination und Teamfähigkeit.

**Fokus:** Bewegung, Fitness, Teamwork

**Skills:** Resilienz, Anpassungsfähigkeit, Teamarbeit, körperliches Bewusstsein

---