



Angebote für Schulen zu Gesundheitsförderung und Prävention

ZEPRA

Version 7, August 2020

Herausgeber und Bezugsadresse

Kanton St.Gallen | ZEPRA | Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen | T 058 229 87 60 | F 058 229 11 42 | zepra@sg.ch | www.zepra.info

St.Gallen, August 2020 (Version 7)

Angebote für Schulen zu Gesundheitsförderung und Prävention

Im Kanton St.Gallen engagieren sich verschiedene Institutionen mit einem breiten Angebot für die Gestaltung einer guten gesunden Schule.

Die Angebote unterstützen Schulleitungen und Lehrpersonen darin, präventive und gesundheitsfördernde Aktivitäten im Schulalltag umzusetzen und nachhaltig Wirkung zu erzielen. Ziel ist es, den Handlungsspielraum so zu erweitern, dass Probleme frühzeitig erkannt werden sowie wirksam und angemessen interveniert werden kann.




Dazu arbeitet ZEPRA mit anderen kantonalen Institutionen wie dem Kinderschutzzentrum St.Gallen, der Fachstelle für Aids- und Sexualfragen, der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensten St.Gallen, der Regionalen Fallberatung Kinderschutz des Kantons St.Gallen oder auch bundesweit tätigen Organisationen und Institutionen zusammen.

ZEPRA selber bietet Beratung, Schulung und Weiterbildung an.

Thematische Bereiche

- A Gesundheitsförderung in Schulen**
Auf dem Weg zur guten, gesunden Schule: themenübergreifende Ansätze, Förderung von Lebenskompetenzen, Früherkennung und Frühintervention.
- B Gesundheit im Beruf/Stress und Burnout/Betriebliche Gesundheitsförderung**
Gesundbleiben im Beruf/Gesundheit am Arbeitsplatz/Ein gesunder Arbeits- und Lebensstil/Umgang mit Belastungen/Zwischen Selbstmanagement und Gesundheitszirkel
- C Gewalt und Mobbing / Beziehungsgestaltung / Konfliktbewältigung**
- D Bewegung und Ernährung**
Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung/Gesundes Körpergewicht/Ausgewogene Zwischenverpflegung/Gesunder Mittagstisch
- E Suchtprävention, Früherkennung und Frühintervention**
Suchtprävention in Schulen/Gesamtkonzept für eine wirkungsvolle (Sucht-)Prävention/Interventionsmodell zur Früherkennung
- F Psychische Gesundheit**
Psychisches Wohlbefinden/Psychische Erkrankungen/Depression/Suizidprävention
- G Digitale Medien, Social Media, Games**
Chancen und Risiken der digitalen Medien/Respekt in sozialen Netzwerken
- H Sexuelle Gesundheit**
Sexualität/Schwangerschaft/Familienplanung/Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt
-











Dienstleistungsarten

-  **Fach- und Projektberatung**
Kompetente Beratung zu verschiedensten Fragen rund um die Schwerpunktthemen
-  **Schulung und Weiterbildung**
Massgeschneidert und abgestimmt auf die Bedürfnisse der Schule
-  **Programme, Projekte sowie Informations- und Unterrichtsmittel**
Verschiedene Angebote und Hilfsmittel rund um Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule
-

Stufen


- alle** Kindergarten bis weiterführende Schulen
- KG** Kindergarten
- PS** Primarschule
- US** Unterstufe (1.–3. Primarklasse)
- MS** Mittelstufe (4.–6. Primarklasse)
- OS** Oberstufe (1.–3. Oberstufenklasse)
- BVJ** Berufsvorbereitungsjahr
- WS** Weiterführende Schulen (Berufs- und Mittelschule)



A Gesundheitsförderung in Schulen

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um Gesundheitsförderung in Schulen beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um das Thema Gesundheitsförderung geschult und weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernde Schulen St.Gallen</p> <p>Das Netzwerk unterstützt Schulleitungen und /oder Gesundheitsbeauftragte durch Information, Weiterbildung und Austausch, damit Massnahmen zu Gesundheitsförderung und Prävention erfolgreich umgesetzt werden können. Eine festgelegte Massnahmenplanung für drei Jahre wird für einen Beitritt vorausgesetzt.</p>	 	alle	<p>ZEPRA Schule und Gesundheit</p> <p>Norbert Würth T 058 229 87 66 norbert.wuerth@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>«sicher!gesund!» – Gesundheitsförderung, Prävention und Sicherheit</p> <p>Die Themenreihe «sicher!gesund!» unterstützt Personen aus dem Schulbereich in den Themen Gesundheitsförderung, Prävention und Sicherheit. Jedes Themenheft enthält in kompakter Form Hintergrundinformationen, gibt Anregungen für Präventionsaktivitäten und liefert Ideen für Interventionsmassnahmen. Zudem finden sich Literartipps und Internetlinks. Adressverzeichnisse von Fach- und Beratungsstellen erleichtern die Suche nach gezielter Unterstützung und Beratung. Die verschiedenen Hefte und Zusatzdokumente sind auf www.sichergesund.ch zu finden.</p>		alle	<p>ZEPRA Schule und Gesundheit</p> <p>Norbert Würth T 058 229 87 66 norbert.wuerth@sg.ch www.zepra.info www.sichergesund.ch</p>
<p>«Step by step» Früherkennung und Intervention</p> <p>«Step by step» ist ein Leitfaden für den Umgang mit Schülerinnen und Schülern, die problematisches Verhalten zeigen. Auf Anfrage werden Einführungsveranstaltungen für Schulteams angeboten.</p>	  	alle	<p>ZEPRA Schule und Gesundheit</p> <p>Norbert Würth T 058 229 87 66 norbert.wuerth@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Früherkennung und Frühintervention (F&F)</p> <p>Die Palette der Probleme (Gewalt, Mobbing, digitale Medien, Konsum von Tabak, Alkohol, Cannabis usw.), mit denen Schulen einen Umgang finden müssen, ist breit. Die F&F-Plattform von RADIX enthält eine Vielfalt von Arbeitsmitteln, Instrumenten und Praxismodellen, die geeignet sind, Schulen bei der Planung und Umsetzung von F&F zu unterstützen.</p>		alle	<p>RADIX</p> <p>Yves Weber T 044 360 41 00 weber@radix.ch www.gesunde-schulen.ch</p>
<p>Lebenskompetenzen statt Prävention?!</p> <p>«Förderung von Lebenskompetenzen» ist ein themenübergreifender Gesundheitsförderungsansatz. Mit dem kompetenzorientierten Lehrplan erhält die Förderung von Lebenskompetenzen eine neue Bedeutung. Der Kurs vermittelt Wissen, Einsichten und zeigt konkrete Handlungsansätze auf, um Lebenskompetenzen in der Schule zu fördern.</p>		alle	<p>ZEPRA Psychische Gesundheit</p> <p>Jürg Engler T 058 229 87 68 juerg.engler@sg.ch www.zepra.info</p>

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Ich bin kostbar! Kinder für das (Zusammen-)Leben stärken</p> <p>Kinder mit einem guten Selbstwertgefühl gehen zuversichtlich durch das Leben, wissen sich zu behaupten, achten auf ihre Gefühle und zeigen zudem Durchhaltevermögen und Leistungsbereitschaft. Eine Mischung aus praktischen Übungen und Einblicke in neue wissenschaftliche Erkenntnisse, sowie die Auseinandersetzung mit einer präventiven pädagogischen Grundhaltung erwartet die Teilnehmenden. Sie erfahren, was Kinder schützt und stärkt und erhalten praktische Unterrichtsideen, von denen die gesamte Klasse profitieren kann.</p>		alle	<p>Kinderschutzzentrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Luftampel für klaren Kopf und mehr Leistung</p> <p>Ein Mangel an Sauerstoff macht schläfrig und beeinträchtigt die Konzentration. Die Luftampel misst den CO₂-Gehalt der Raumluft und weist den Raumnutzer auf die Notwendigkeit und Dauer des Lüftens hin. Kostenlose Ausleihe über ZEPRA.</p>		alle	<p>ZEPRA Schule und Gesundheit</p> <p>Norbert Würth T 058 229 87 66 norbert.wuerth@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>feel-ok.ch – Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche</p> <p>Jugendliche können mit feel-ok.ch selbstständig Themen zu Sucht, psychische Gesundheit und Entwicklungsaufgaben mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips vertiefen. Lehrpersonen können mit den didaktischen Arbeitsinstrumenten der Webplattform mit minimalem Vorbereitungsaufwand die Jugendinhalte mit Schülerinnen und Schülern behandeln.</p>		OS	<p>www.feel-ok.ch</p> <p>RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung Oliver Padlina padlina@radix.ch feel-ok.ch</p>

B Gesundheit im Beruf/ Stress und Burnout

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen Gesundheit im Beruf/ Stress und Burnout/ Betriebliche Gesundheitsförderung beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen Gesundheit im Beruf/ Stress und Burnout/ Betriebliche Gesundheitsförderung geschult und weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Betriebliches Gesundheitsmanagement</p> <p>Betriebliches Gesundheitsmanagement bedeutet, die Gesundheit des Schulpersonals zur Chefsache zu machen und in der strategischen Planung zu verankern. Gesundheitsmassnahmen werden auf der Basis empirischer Daten in einem partizipativen Prozess erarbeitet und langfristig umgesetzt. Sie stärken Schutzfaktoren oder reduzieren Belastungen auf der Ebene der Organisation (Verhältnisse) und der Mitarbeitenden (Verhalten und Einstellungen).</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>Betriebliche Gesundheitsförderung</p> <p>Haennes Kunz T 058 229 87 68 haennes.kunz@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schule handelt – Betriebliches Gesundheitsmanagement</p> <p>ZEPRA setzt für BGM-Prozesse das Instrument «Schule handelt» von Gesundheitsförderung Schweiz ein. In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX unterstützt ZEPRA BGM-Prozesse finanziell sowie durch die Vermittlung von akkreditierten Beratungspersonen zur fachlichen Begleitung von Analysen und Massnahmenentwicklungen.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>Betriebliche Gesundheitsförderung</p> <p>Haennes Kunz T 058 229 87 68 haennes.kunz@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Broschüre «Gute, gesunde Schulen – Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen»</p> <p>Beratungsdienst Schule und ZEPRA arbeiten im Bereich der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen eng zusammen. Dadurch können die Schulen des Kantons St.Gallen ein umfassendes Angebot an Dienstleistungen rund um Gesundheit am Arbeitsplatz Schule nutzen. Die Broschüre verschafft einen kurzen Überblick über verschiedene Wege zur Stärkung der Gesundheit mit den entsprechenden Angeboten von Beratungsdienst Schule und ZEPRA.</p> <p>Beide Institutionen orientieren sich an den neuen, breit abgestützten Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit des BAG, von b+g Netzwerk Schweiz sowie der Allianz BGF in Schulen. Sie zeigen unter dem Label «Gesundheit stärkt Bildung» wirkungsvolle Handlungsfelder für Behörden, Schulleitende und Lehrpersonen auf.</p>	  	KG US	<p>ZEPRA</p> <p>Betriebliche Gesundheitsförderung</p> <p>Haennes Kunz T 058 229 87 68 haennes.kunz@sg.ch www.zepra.info</p> <p>Beratungsdienst Schule</p> <p>Barbara Metzler T 058 229 24 44 barbara.metzler@sg.ch www.bds.sg.ch</p>

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Broschüre «Alles im grünen Bereich»</p> <p>Die Broschüre bietet Impulse und Anregungen, um psychisches Wohlbefinden und allgemein ein gutes Lebensgefühl zu fördern. Sie sind als Denkanstösse gedacht, um den einen oder anderen Tipp ins tägliche Leben einzubauen.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zupra@sg.ch www.zupra.info</p>
<p>Flyer «Depression kann jede und jeden treffen»</p> <p>Der Flyer enthält Grundinformationen zu Depression, einer sehr häufigen, aber wenig wahrgenommenen Erkrankung. Ein Selbsttest gibt Hinweise, ob hinter dem «Schlecht-drauf-sein» mehr steckt. Die aufgeführten Anlaufstellen stehen für Hilfe, Unterstützung und Beratung zur Verfügung.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zupra@sg.ch www.zupra.info</p>

C Gewalt und Mobbing / Beziehungsgestaltung / Konfliktbewältigung

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Thematik Gewalt und Mobbing/Beziehungsgestaltung/Konfliktbewältigung beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Thematik Gewalt und Mobbing/Beziehungsgestaltung/Konfliktbewältigung geschult und weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Massgeschneidertes Gewaltpräventionskonzept</p> <p>Gewaltprävention ist wirksam, wenn Aktivitäten sorgfältig geplant, in bestehende Gefässe eingebettet und vom Team mit Überzeugung langfristig durchgeführt werden. Ein gemeinsames Präventionsverständnis, eine überzeugende Vision sowie realistische Ziele und Massnahmen, die auf Voraussetzungen und Bedürfnisse der Schule abgestimmt sind, bilden die Inhalte eines Präventionskonzepts.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>Haennes Kunz T 058 229 87 68 haennes.kunz@sg.ch www.zepra.ch</p>
<p>Grenzverletzungen und Übergriffe in Institutionen – Prävention und Intervention</p> <p>Was können wir tun, um die Wahrscheinlichkeit von Grenzverletzungen und Übergriffen in unserer Einrichtung möglichst tief zu halten und wie handeln wir, wenn trotzdem etwas passiert? Institutionen, die ehrenamtlich oder professionell mit Kindern oder Jugendlichen tätig sind, kommen nicht darum herum, sich diese Frage zu stellen. Es werden Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen solcher Konzepte besprochen und eine Analyse für die eigene Organisation durchgeführt.</p>		alle	<p>Kinderschutzzentrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Wenn Kinder und Jugendliche Gewalt erleben – früh erkennen und handeln</p> <p>Der Kurs vermittelt Wissen zu den Hintergründen und Folgen von Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Praxisnah werden Grundsätze der Intervention, rechtliche Aspekte und Ansätze der Unterstützung für betroffene Kinder und Jugendliche aufgezeigt. Die Verantwortung, Möglichkeiten und Grenzen der Schule im Umgang mit Verdachtsituationen werden reflektiert.</p>		alle	<p>Kinderschutzzentrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Broschüre «Gewaltprävention in der Schule»</p> <p>Die Broschüre richtet sich an Lehrpersonen, Schulleitende und Schulbehörden. Sie zeigt die Handlungsfelder für Gewaltprävention in St.Galler Schulen auf, setzt Schwerpunkte, benennt, mit welchen Haltungen Gewaltprävention und Frühintervention in der Schule gelingen können, und zeigt, welche Rollen der Schule, den Lehrpersonen und den Schulleitenden zukommen.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>Haennes Kunz T 058 229 87 68 haennes.kunz@sg.ch www.zepra.ch</p>


Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Kinder lernen mit Not- und Krisensituationen umzugehen – Kinder- und Jugendnotruf (KJN)</p> <p>Anhand von stufengerecht aufbereiteten Fallbeispielen werden mit den Schülerinnen und Schülern Ideen zum Bewältigen von Notsituationen erarbeitet. Ergänzend dazu wird der Kinder- und Jugendnotruf (KJN) vorgestellt. Ziel ist, dass Kinder und Jugendliche in Notsituationen handlungsfähig bleiben und wissen, wo sie Hilfe erhalten. Die Unterlagen sind als Download auf der Webseite des Kinderschutzzentrums zu finden.</p>	■	OS MS	<p>Kinderschutzzentrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Lektionsreihe «Opferbrief»</p> <p>Der Song «Opferbrief» von Kutti MC, Rapper und Spoken-Word-Artist, wurde durch ein Video und Zusatzmaterialien erweitert und kann für die Gewaltpräventionsarbeit mit Jugendlichen ab 15 Jahren genutzt werden. Die Lektionsreihe mit vier vorbereiteten Lektionen ist offen gestaltet und enthält Unterlagen und Links zu weiteren Materialien und Verweise auf andere Projekte. Es sind gedruckte Mappen inkl. DVD erhältlich.</p>	■	(OS) WS	<p>RADIX</p> <p>Christian Ingold T 044 360 41 07 ingold@radix.ch www.opferbrief.ch</p>

D Bewegung und Ernährung

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um das Thema Bewegung und Ernährung beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um das Thema Bewegung und Ernährung geschult und themenbezogen weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Bewegungsfreundliche Schule</p> <p>An 5 Kursabenden – verteilt über ein Jahr – wird der Frage nachgegangen, wie der Schulalltag bewegter gestaltet werden kann. Ziel ist es, die Lehrpersonen darin zu unterstützen, den Ansatz der «Bewegungsfreundlichen Schule» in ihrem Unterricht umzusetzen.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>Bewegung und Ernährung</p> <p>Franziska Güttinger T 058 229 87 72 franziska.guettinger@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Purzelbaum</p> <p>Lehrpersonen lernen, Bewegung und gesunde Ernährung bewusst und gezielt im Kindergartenalltag einzusetzen. Lustvoll und auf spielerische Weise entwickeln die Kinder insbesondere ihre koordinativen Fähigkeiten und stärken so auch ihr Selbstvertrauen. Die Weiterbildung erfolgt im Rahmen eines Freifachkurses an der PHSG.</p>		KG	<p>ZEPRA</p> <p>Bewegung und Ernährung</p> <p>Sonia Stürm T 058 229 87 73 sonia.stuerm@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Fourchette verte – Ama terra</p> <p>Individuell auf den schulischen Mittagstisch zugeschnitten, begleitet eine Ernährungsberaterin die verantwortlichen Personen auf dem Weg zu einer kindergerechten Verpflegung und einer optimalen Gestaltung des Mittagstisches. 3 Beratungssequenzen sind kostenlos. Nach erfolgreicher Umsetzung von «Fourchette verte – Ama terra» erhält der Mittagstisch ein Zertifikat.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>Bewegung und Ernährung</p> <p>Isabelle Graber 058 229 45 30 isabelle.graber@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Flyer «Znüni- und Zvieri-Tipps» und «Trink Wasser»</p> <p>Der Flyer «Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri» weist auf die Wichtigkeit einer geeigneten Zwischenverpflegung hin und bietet Hilfe bei der Auswahl des Znünis und Zvieris. «Trink Wasser» unterstützt die Kinder im Schulalltag und in der Freizeit darin, genügend zu trinken. Beide Flyer sind für St.Galler Schulen kostenlos.</p>		PS	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 kig@zepra.info www.kinder-im-gleichgewicht.ch</p>
<p>Pausenkiosk</p> <p>Pausenverpflegung – gesund und günstig</p> <p>Schülerinnen und Schüler und deren Lehrpersonen planen und führen gemeinsam einen Pausenkiosk für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Unterlagen zur Vorbereitung und Durchführung eines Pausenkiosks stehen online zur Verfügung.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>












Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Unterrichtsmaterial «Kidz-Box»</p> <p>Mit der «Kidz-Box» steht eine Sammlung von Ideen mit 25 einfach durchführbaren Übungen zur spielerischen Bewegungsförderung zur Verfügung: 16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten und 5 Ernährungskarten. Preis: Fr. 25.– pro Box inkl. Informationsbroschüre für Lehrpersonen</p>		KG US	ZEPRA T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info
<p>Aktiv Kids</p> <p>Die Schule fördert bewegungsarme Kinder mit «Aktiv Kids» ausserhalb der Schulzeit. Sie bewegen sich unter Gleichgesinnten und erleben Freude an aktiver Bewegung und Sport. Die Leitungspersonen sind geschulte J+S-Kindersportleiterinnen und -leiter.</p>		KG US	Amt für Sport Patrick Raymann 58 229 39 25 patrick.raymann@sg.ch www.sport.sg.ch
<p>bike2school</p> <p>Die Aktion «bike2school» will Schülerinnen und Schüler unkompliziert für das Velofahren begeistern. Während mindestens 4 Wochen radeln die Kinder möglichst oft zur Schule und sammeln dabei Punkte. Der Kanton übernimmt die Teilnahmekosten für die St.Galler Klassen.</p>		MS OS	bike2school Pro Velo Schweiz info@bike2school.ch www.bike2school.ch
<p>Streetdance Workshop «roundabout»</p> <p>Der zweistündige Tanzworkshop für Girls and Boys führt auf spielerische Weise in die Welt des Streetdance ein. Coole Schrittkombinationen, Spass, Bewegung und Herausforderung sind garantiert. Der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtete Workshops richtet sich an Mädchen, Jungs oder gemischte Gruppen. Dauer: 2 Stunden, Preis auf Anfrage</p>		MS OS	Blaues Kreuz Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung T 071 231 00 31 info-sg-app@blaueskreuz.ch www.blaueskreuz-sg-app.ch www.roundabout-network.org
<p>rundum stark</p> <p>Das Modul baut auf den Erfahrungen von «Purzelbaum Kindergarten» auf und vertieft die Förderung der psychischen Gesundheit insbesondere durch bewegungsorientierte Angebote. In zwei Weiterbildungen und drei Austauschtreffen erhalten Kindergartenlehrpersonen praktische Ideen, wie sie die Kinder in ihrer gesunden Entwicklung fördern können. «rundum stark» unterstützt die im Lehrplan Volksschule geforderte Kompetenzorientierung mit vielen praxisnahen Anregungen.</p>		KG	ZEPRA Bewegung und Ernährung Sonia Stürm T 058 229 87 73 sonia.stuerm@sg.ch www.zepra.info

E Suchtprävention, Früherkennung und Frühintervention

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen Suchtprävention, Früherkennung und Frühintervention beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen Suchtprävention, Früherkennung und Frühintervention geschult und themenbezogen weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Gesamtkonzept (Sucht-)Prävention</p> <p>Ein flexibles Konzept zur Suchtprävention und Früherkennung beinhaltet verschiedene Elemente, die aufeinander aufbauen und vernetzt sind. Es baut auf dem Schulprogramm auf und beschreibt vier Bausteine: Suchtprävention als Unterrichtsgegenstand; Regelwerk zum Umgang mit Suchtmitteln; Handlungsplan Früherkennung/ Frühintervention; Zusammenarbeit mit Eltern und Fachstellen.</p>	 	alle	<p>ZEPRA Schule und Gesundheit Norbert Würth T 058 229 87 66 norbert.wuerth@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Unterrichtseinheiten Suchtmittel «Freelance»</p> <p>Flexibel einsetzbare Haupt- und Kurzeinheiten zu den Themen Tabak, Alkohol und Cannabis. Das Unterrichtsmaterial basiert auf aktuellen Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zum Risiko- und Konsumverhalten von Jugendlichen. Das Präventionsprogramm ist auf die Zeit- und Themenbedürfnisse der Lehrpersonen abgestimmt. Die Unterrichtseinheiten sind lehrplankompatibel, da sie kompetenzorientiert aufgebaut sind.</p>		OS	<p>ZEPRA Suchtprävention T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.be-freelance.net</p>
<p>Plakate «Freelance»</p> <p>Sujets mit verschiedenen Präventionsbotschaften von Jugendlichen für Jugendliche stehen als Plakate (A2/A4), als Postkarten sowie als Rollbanner für Ausstellungen im Schulhaus oder Präventionsarbeiten in den Klassen kostenlos zur Verfügung.</p>		OS	<p>ZEPRA Suchtprävention T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.be-freelance.net</p>
<p>cool and clean</p> <p>Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport. Es unterstützt leitende Personen darin, die Lebens- und Gesundheitskompetenzen der Jugendlichen zu fördern, gefährliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren. Dank der App für das Smartphone steht das umfassende Angebot mit Tipps, Spielformen, Informationen usw. auch ohne Internetverbindung zur Verfügung.</p>		MS OS	<p>«cool and clean» c/o Amt für Sport Emilie Lienhard T 058 229 39 23 emilie.lienhard@sg.ch www.coolandclean.ch>Shop</p>
<p>Suchtpräventionsworkshops</p> <p>In den Workshops zur Suchtprävention für die Schülerschaft werden je nach Bedürfnissen die Schwerpunkte Alkohol, Tabak und Cannabis sowie Verhaltenssüchte behandelt. Die Workshops bieten in verschiedenen Modulen den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit ihrem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen sowie positive und problematische Verhaltensweisen erkennen zu können.</p>		OS BVJ WS	<p>Blaues Kreuz Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung T 071 231 00 31 info-sg-app@blaueskreuz.ch www.blaueskreuz-sg-app.ch</p>

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Wettbewerb «Experiment Nichtrauchen»</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler einer Klasse verpflichten sich, während 6 Monaten nicht zu rauchen. Als Klasse können Reisegutscheine gewonnen werden. Ausschreibung jeweils im September, Wettbewerbsbeginn im November.</p>	■	6. PS OS	<p>ZEPRA Suchtprävention T 058 229 87 84 jolanda.welter@sg.ch www.experiment-nichtrauchen.ch</p>
<p>Elternveranstaltung Tabakprävention</p> <p>Mit den Elternveranstaltungen sollen Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen für die Anliegen der Tabakprävention sensibilisiert und in ihrer Haltung und ihrem Handeln in Bezug auf den Konsum von Tabak und anderen Suchtmitteln gestärkt werden, so dass sie sich ihrer Vorbildfunktion bewusst werden.</p>	■	alle	<p>ZEPRA Suchtprävention T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.be-freelance.net</p>
<p>Workshop «Verkohlt!»</p> <p>Im abwechslungsreichen Klassen-Workshop bringen die Jugendlichen vorgängig erarbeitetes Wissen zu Tabakprodukten ein. Sie erkennen, wie rasch die Nikotinfalle zuschnappt und mit welchen geschickten Strategien die Tabakindustrie sie als Kunden gewinnen will. Doch wer schlau ist, lässt sich nicht verkohlen und sagt Nein zu Tabak.</p>	■	OS	<p>Lungenliga St.Gallen Tamara Gier-Urech T 071 228 40 25 schule@lungenliga-sg.ch www.lungenliga.ch/ verkohlt</p>
<p>Workshop «Dem Tabak auf der Spur»</p> <p>Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern gehen wir auf eine virtuelle Reise – von den Wurzeln des Tabaks bis zum Ende des Zigarettenstummels. Dabei lernen die Kinder, welche Schäden an Mensch und Natur durch den Tabakanbau und den Konsum entstehen.</p>	■	5./6. PS	<p>Lungenliga St.Gallen Tamara Gier-Urech T 071 228 40 25 schule@lungenliga-sg.ch www.lungenliga.ch/Dem-TabakaufderSpur</p>
<p>Workshops «Blue Cocktail Bar»</p> <p>Das ausgebildete Barpersonal des Blauen Kreuzes vermittelt das ABC des alkoholfreien Mixens und Shakens. In den interaktiven Workshops, die nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet werden, geht es neben dem genussvollen alkoholfreien Mixen auch um eine Sensibilisierung der Teilnehmenden hinsichtlich der Suchtmittelproblematik. Dauer: 2–3 Stunden, Preis auf Anfrage</p>	■	MS OS	<p>Blaues Kreuz Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung T 071 231 00 31 info-sg-app@blaueskreuz.ch www.blaueskreuz-sg-app.ch www.bluecocktailbar.ch</p>

F Psychische Gesundheit

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um psychische Gesundheit beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Fallberatung Kinderschutz</p> <p>Die Fallberatung Kinderschutz unterstützen Fachpersonen der Schule bei Kindeswohlgefährdungen früh und unkompliziert bei der Einschätzung der Situation und der Planung weiterer Schritte. Wöchentliche Treffen der beiden Gremien (Fallberatung Ost und West) finden an einem der Treffpunkte in Buchs, Heerbrugg, St.Gallen, Uznach oder Wil statt.</p>		alle	<p>Regionale Fallberatung Kinderschutz des Kantons St.Gallen</p> <p>Anmeldung über das Kinderschutzzentrum T 071 243 78 02 fallberatung-ks@kszsug.ch www.kinderschutz.sg.ch</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um psychische Gesundheit geschult und themenbezogen weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Depression kann jede und jeden treffen</p> <p>Psychische Probleme von Kindern und Erwachsenen sind keine Seltenheit und kommen fast in jeder Gruppe vor. Die Auswirkungen verunsichern alle Beteiligten und erfordern ein frühes Handeln. Im Zentrum eines Kurses oder einer Beratung stehen folgende Themen: Als Schule eine gesunde psychische Entwicklung begünstigen, Erkennen von Anzeichen psychischer Erkrankungen, frühzeitiges und angemessenes Reagieren, Umgang mit Anzeichen von Suizidalität.</p>	 	alle	<p>ZEPRA</p> <p>Psychische Gesundheit</p> <p>Jürg Engler T 058 229 87 69 juerg.engler@sg.ch www.buendnis-depression.sg.ch</p>
<p>Weiterbildung und Fachberatung</p> <p>Frühe, wiederholte oder schwerwiegende Stresserfahrungen können bei Kindern zu emotionalen, sozialen, kognitiven und neuronalen Veränderungen führen, die sich auch im Schulkontext durch schwierige Verhaltensweisen und Lernschwierigkeiten zeigen können. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, schulische Therapeutinnen und Therapeuten erweitern ihre Kompetenzen zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit psychisch belasteten Schülerinnen und Schülern • Traumasensible Pädagogik 	 	alle	<p>KJPD St.Gallen</p> <p>Miriam Heimpel T 071 243 46 46 miriam.heimpel@kjpd-sg.ch www.kjpd-sg.ch</p>
<p>MindMatters</p> <p>Das wissenschaftlich fundiertes Programm will die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen fördern. Ziel ist die Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit durch die Förderung von Resilienz und durch die Stärkung der Lebenskompetenzen.</p>	  	<p>KG</p> <p>PS</p> <p>OS</p> <p>BVJ</p>	<p>RADIX</p> <p>Simone Walker T 041 210 64 03 walker@radix.ch www.mindmatters.ch</p>
<p>Broschüre «Schlecht drauf, no Power...»</p> <p>Die speziell für Kinder und Jugendliche lancierte Broschüre informiert altersgerecht über psychische Erkrankungen, insbesondere Depression, und enthält dazu einen Selbsttest. Auch Anlaufstellen für Hilfe, Unterstützung und Beratung sind aufgelistet.</p>		<p>OS</p> <p>WS</p>	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen digitale Medien, soziale Netzwerke und Games beraten.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Schulung und Weiterbildung</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen digitale Medien, soziale Netzwerke und Games geschult und themenbezogen weitergebildet.</p>		alle	<p>ZEPRA</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.zepra.info</p>
<p>Unterrichtseinheiten Digitale Medien «Freelance»</p> <p>Flexibel einsetzbare Unterrichts- und Kurzeinheiten zum Themenbereich digitale Medien. Das Unterrichtsmaterial basiert auf aktuellen Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zum Risiko- und Konsumverhalten von Jugendlichen. Das Präventionsprogramm ist auf die Zeit- und Themenbedürfnisse der Lehrpersonen abgestimmt. Die Unterrichtseinheiten sind lehrplankompatibel, da sie kompetenzorientiert aufgebaut sind.</p>		OS	<p>ZEPRA</p> <p>Suchtprävention</p> <p>T 058 229 87 60 zepra@sg.ch www.be-freelance.net</p>
<p>Modulares Bildungsangebot «Computer, H@ndy & Co.»</p> <p>Digitale Medien bieten Kindern und Jugendlichen faszinierende Möglichkeiten, bergen aber auch Risiken und Gefahren. In drei Modulen werden Workshops für Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern mit dem Ziel angeboten, einen verantwortungsvollen Umgang zu fördern und Lernende sowie deren Bezugspersonen zu sensibilisieren. Die Module können bei Bedarf mit folgenden Schwerpunkten gebucht werden: Cyber-Mobbing; Sex und Porno im Netz; Pubertät – Neue Herausforderungen für Eltern und Kinder. Bei allen Modulen steht der Kinder- und Jugendschutz im Zentrum.</p>		alle	<p>Kinderschutztrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Safer Gambling</p> <p>Personen mit potentiellen Spielproblemen werden für die Risiken des Geldspiels sensibilisiert und zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Spielverhalten motiviert werden. Die Selbsthilfe-website bietet neben Fakten und Illusionen rund ums Glücksspiel kurze Clips mit Testimonials von Betroffenen und ein Glücksspieltagebuch als App (gratis: App Store/Google Play).</p>		WS	<p>RADIX</p> <p>Christian Ingold T 044 360 41 07 ingold@radix.ch</p>

H Sexuelle Gesundheit

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Fach- und Projektberatung AHSGA</p> <p>Betreuungspersonen, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende erhalten Beratung und Begleitung im Erstellen sexualpädagogischer Projekte sowie im Erstellen eines sexualpädagogischen Konzepts für ihre Institution.</p>	■	<p>KG</p> <p>US</p> <p>MS</p> <p>OS</p> <p>WS</p>	<p>Fachstelle für Aids- und Sexualfragen (AHSGA)</p> <p>Roberto Giacomini T 071 223 68 08 roberto.giacomini@ahsga.ch www.ahsga.ch</p> <p>Simone Dos Santos T 071 223 68 08 simone.dossantos@ahsga.ch www.ahsga.ch</p>
<p>Fach- und Projektberatung FAPLA</p> <p>Fachliche Beratung für Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden zu Fragen rund um die Themen Sexualität, sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft und Familienplanung. Beratung und Begleitung bei der Erarbeitung sexualpädagogischer Projekte und Konzepte.</p>	■	alle	<p>Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität (FAPLA)</p> <p>Nadia Lehnhard T 071 222 88 11 nadia.lehnhard@fzsg.ch www.faplasg.ch</p>
<p>Schulung und Weiterbildung AHSGA</p> <p>Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende vertiefen ihr Wissen und ihre Kompetenzen in ausgewählten Fragestellungen zu sexueller Gesundheit und Sexualerziehung.</p>	■	<p>MS</p> <p>OS</p> <p>WS</p>	<p>Fachstelle für Aids- und Sexualfragen (AHSGA)</p> <p>Roberto Giacomini T 071 223 68 08 roberto.giacomini@ahsga.ch www.ahsga.ch</p> <p>Simone Dos Santos T 071 223 68 08 simone.dossantos@ahsga.ch www.ahsga.ch</p>
<p>Schulung und Weiterbildung FAPLA</p> <p>Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden werden in verschiedensten Fragen rund um die Themen Sexualität, Sexualpädagogik und sexuelle Gesundheit geschult und themenbezogen weitergebildet.</p>	■	alle	<p>Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität (FAPLA)</p> <p>Nadia Lehnhard T 071 222 88 11 nadia.lehnhard@fzsg.ch www.faplasg.ch</p>

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Unterrichtseinheiten AHSGA Sexualpädagogik</p> <p>Fachpersonen besuchen Schülerinnen und Schüler und sprechen mit ihnen über biologische, emotionale und soziale Aspekte sexueller Gesundheit. Die Unterrichtssequenzen sind abgestimmt auf das Entwicklungsalter der Schülerinnen und Schüler und auf die pädagogischen Anliegen der Lehrperson.</p> <p>Dauer: mind. 2 Lektionen; Kosten: nach Absprache</p>	■	MS OS WS	Fachstelle für Aids- und Sexualfragen (AHSGA) Roberto Giacomini T 071 223 68 08 roberto.giacomini@ahsga.ch www.ahsga.ch Simone Dos Santos T 071 223 68 08 simone.dossantos@ahsga.ch www.ahsga.ch
<p>Unterrichtseinheiten FAPLA Sexualpädagogik</p> <p>Sexualpädagogische Fachpersonen kommen an die Schule und arbeiten mit den Schülerinnen und Schülern zu Themen im Zusammenhang mit den körperlichen, biologischen, emotionalen und sozialen Aspekten von Sexualität und sexueller Gesundheit. Die Unterrichtseinheiten sind altersentsprechend aufgebaut und orientieren sich an den Anregungen der Lehrpersonen und Fragen der Schülerinnen und Schülern.</p> <p>Dauer: mind. 2 Lektionen, Kosten: nach Absprache</p>	■	MS OS WS	Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität (FAPLA) Nadia Lehnhard T 071 222 88 11 nadia.lehnhard@fzsg.ch www.faplasg.ch
<p>Schulprojekt «Menschen mit HIV»</p> <p>HIV/Aids menschlich erfahren. Eine Person mit Aids/HIV besucht eine Klasse und erzählt aus ihrem Leben. In der anschließenden Diskussion wird eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht.</p> <p>Dauer: 1 – 1½ Std. Kosten: nach Absprache</p>	■	OS WS	Fachstelle für Aids- und Sexualfragen (AHSGA) Andrea Dörig T 071 223 68 08 info@ahsga.ch www.ahsga.ch
<p>Schulprojekt «COMOUT»</p> <p>Akzeptanz fördern: Eine schwule und/oder lesbische Person besucht eine Klasse. Sie berichtet aus ihrem Leben und fordert zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit der Frage nach der sexuellen Orientierung heraus. Der Unterricht erfolgt in der Regel nach Geschlechtern getrennt.</p> <p>Dauer: 1 – 1½ Std. Kosten: nach Absprache</p>	■	MS OS WS	Fachstelle für Aids- und Sexualfragen (AHSGA) Adrian Knecht T 071 223 68 08 adrian.knecht@ahsga.ch www.ahsga.ch
<p>Elternabende AHSGA Sexuelle Gesundheit</p> <p>Die Schule übernimmt gemeinsam mit Eltern und Bezugspersonen der Schülerinnen und Schüler die Verantwortung für die sexuelle Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Der Abend vermittelt Grundlagenwissen zu sexueller Gesundheit, körperlicher und psychosexueller Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und unterstützt Eltern und Bezugspersonen in der altersspezifischen Sexualerziehung.</p> <p>Dauer: 1½ – 2 Std. Kosten: nach Absprache</p>	■	MS OS WS	Fachstelle für Aids- und Sexualfragen (AHSGA) Roberto Giacomini T 071 223 68 08 roberto.giacomini@ahsga.ch www.ahsga.ch www.ahsga.ch

Beschreibung	Dienstleistung	Stufe	Kontakte
<p>Elternabende FAPA Sexuelle Gesundheit</p> <p>Elternabende oder Referate vermitteln ein Grundlagenwissen zu sexueller Gesundheit, körperlicher und psychosexueller Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und unterstützen Eltern und Fachpersonen in der altersspezifischen Sexualerziehung.</p> <p>Dauer: 1½–2 Std. Kosten: nach Absprache</p>	■	MS OS	<p>Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität (FAPLA)</p> <p>Nadia Lehnhard T 071 222 88 11 nadia.lehnhard@fzsg.ch www.faplasg.ch</p>
<p>Medienkoffer «Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen»</p> <p>Der Medienkoffer bietet eine grosse Auswahl an Literatur und Hintergrundinformationen zum Thema. Enthalten sind konkrete Vorschläge zur Prävention und didaktisches Material sowie Prospekte verschiedener Beratungsstellen, die auch für die Elternarbeit eingesetzt werden können.</p> <p>Ausleihe 8 Wochen, keine Kosten</p>	■	KG PS OS	<p>Kinderschutztrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Interaktive Wanderausstellung «Mein Körper gehört mir!»</p> <p>Der Parcours «Mein Körper gehört mir!» stärkt und ermutigt Kinder sich gegen Gewalt zu wehren. Fachkundig begleitet können sie sich dem Thema spielerisch und angstfrei nähern. Schulen und Eltern erhalten an ausstellungsbegleiteten Veranstaltungen praktisch umsetzbare Hinweise für den Alltag.</p>	■	MS US	<p>Kinderschutztrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Interaktive Wanderausstellung «Ich säg was läuft»</p> <p>Die Ausstellung «Ich säg was läuft!» unterstützt Jugendliche durch eine aktive Auseinandersetzung dabei, sich unter Gleichaltrigen, in Beziehungen und bei Trennungen achtsam und respektvoll zu verhalten. Die Ausstellung trägt zudem auch bei Erwachsenen zur Sensibilisierung für sexuelle Gewalt unter Jugendlichen bei. Die Klassen werden durch Animatorinnen und Animatoren durch die Ausstellung geführt.</p>	■	OS	<p>Kinderschutztrum – Weiterbildung und Prävention</p> <p>T 071 243 78 02 info.wp@kszsg.ch www.kszsg.ch</p>
<p>Verhütungsmittelkoffer</p> <p>Der Verhütungsmittelkoffer beinhaltet alle aktuellen Verhütungsmittel und Methoden zur Schwangerschaftsverhütung, ein Gebärmuttermodel, ein Set mit Kondomen und Informationsmaterialien.</p> <p>Lehrpersonen erhalten bei der Ausleihe eine Instruktion zum Inhalt und zur Umsetzung im Unterricht. Kosten Ausleihe: Fr. 30.– pro Woche.</p> <p>Kostenlose Ausleihe oder Bezug von Broschüren, Literatur, DVDs und Materialien.</p>	■	alle	<p>Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität (FAPLA)</p> <p>Nadia Lehnhard T 071 222 88 11 nadia.lehnhard@fzsg.ch www.faplasg.ch</p>

Ein Glas täglich



ist mehr,
als du denkst.

