



newsletter



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule haben verschiedene Facetten - psychische Gesundheit, Bewegung und Ernährung, Sucht- und Gewaltprävention oder Umgang mit digitalen Medien, um nur einige zu nennen. Nachfolgend finden Sie dazu allgemeine Informationen und konkrete Hinweise auf Projekte, Programme und Fachtagungen. Wir freuen uns, wenn Sie sich für die Präventionsarbeit an Ihrer Schule inspirieren lassen. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Norbert Würth
Schule und Gesundheit

ANGEBOT

SchoolMatters

«SchoolMatters» - für eine Schulkultur, die glücklich macht

«SchoolMatters» unterstützt Schulen in ihrer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Entwicklung. Das [digitale Handbuch](#), das auch gedruckt erhältlich ist, bietet Inhalte und Anregungen für die Gestaltung des schulischen Lebens- und Arbeitsraums sowie den Unterricht und für ein wohlwollendes Mit- und Füreinander aller an der Schule Beteiligten. «SchoolMatters» bildet die Basis von «MindMatters» für die Zyklen 1-3 und für weitere Aktivitäten und Schul(entwicklungs)-Massnahmen. Für den Einstieg steht eine einfache [Umfrage](#) bei Schülerinnen und Schülern zur Verfügung. [Information](#)

INFO



Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken

Bei Kindern und Jugendlichen sind psychische Probleme oft nicht einfach zu erkennen. Um einem negativen Verlauf entgegenzuwirken, ist das frühe Erkennen von Entwicklungsschwierigkeiten aber zentral. Um Jugendliche, Eltern und Fachpersonen wie Schulärztinnen und -ärzte für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren, haben die ZHAW-Institute für Gesundheitswissenschaften und Angewandte Psychologie Flyer und Broschüren zum Thema erarbeitet. [Info](#)

INFO



Arbeiten trotz psychischer Erkrankung

Arbeiten bedeutet mehr als «nur» Geld verdienen und ist deshalb für die meisten Menschen sehr wichtig. Der Leitfaden [«Arbeiten mit psychischer Erkrankung»](#) richtet sich an Menschen, deren Arbeitsfähigkeit durch eine psychische Erschütterung beeinträchtigt ist. Beruflich stellen sich Fragen finanzieller, rechtlicher und persönlicher Art.

ANGEBOT**«Heb Sorg!» - Sensibilisierung von Depression bei Jugendlichen**

Schülerinnen und Schüler treten mit der Pubertät in ein herausforderndes Lebensalter. Zu Freude und Begeisterung gesellen sich Gefühle der Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit, die bei einigen Jugendlichen stärker und länger andauern können. Mit dem Programm «Heb Sorg!» der Gesundheitsdienste der Stadt Zürich sollen die Akteure der Schulen, Fachpersonen und das soziale Umfeld darin unterstützt werden, Hinweise auf Depressionen bei Jugendlichen frühzeitig zu erkennen und richtig darauf zu reagieren.

INFO**«EMMO» - Plüschfigur für einfache Kommunikation ohne Worte**

«EMMO» ist eine Plüschfigur, die auf einfache Weise zeigt, ob es einem gut geht oder nicht, je nach dem auf welche Seite «EMMO» umgestülpt ist. So kann ein Kind ohne Worte auf einfache Art ausdrücken, wie es ihm gerade geht. [Information](#)

INFO**Kinderrechte aus Sicht der Kinder und Jugendlichen**

Wie werden die Kinderrechte in der Schweiz umgesetzt? Erstmals wurden dazu die Kinder und Jugendlichen selbst befragt. Das Institut für Soziale Arbeit und Räume (IFSAR) des Departements der Sozialen Arbeit der [OST – Ostschweizer Fachhochschule](#) führte die Studie gemeinsam mit [UNICEF Schweiz und Liechtenstein](#) durch. Die Studienergebnisse geben Einblick in die Lebensbedingungen der Kinder und Jugendlichen aus ihrer eigenen Perspektive und zeigen neben erfreulichen Ergebnissen auch diversen Handlungsbedarf auf. [Vollständiger Bericht](#) und [Kurzversion](#)

ANGEBOT**Kinderrechte - Unterrichtsmaterial**

Stiftung Kinderdorf Pestalozzi, Integras und Terre des Hommes Schweiz haben gemeinsam das Projekt «Die Kinderrechte: Kennst du sie?» lanciert. Ziel ist, Kinder und Jugendliche für die Kinderrechte und die nachhaltige Entwicklung zu sensibilisieren. Für das Jahr 2021-2022 steht der Artikel 31 der Kinderrechtskonvention Recht auf Freizeit und Spiel im Fokus. Dazu stehen [Unterrichtsmaterialien](#) als Download bereit.

ANGEBOT**Neue Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit**

[Gorilla](#) hat die [WHO-Lebenskompetenzen](#) in spannende Aufgaben für Jugendliche verpackt. Entstanden sind sechs [Challenges](#), mit denen Jugendliche ihre personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen erweitern können.

INFO

**Lernen und
Gesundheit**
das Schulportal der DGUV

Schönheitsideale und Körperkult

Das Aussehen spielt bei vielen Jugendlichen eine grosse Rolle. Soziale Netzwerke bestärken das oft überzogene Körperbewusstsein. Doch wie wirkt sich diese Entwicklung auf das Gefühl zum eigenen Körper aus? Die [Unterrichtsmaterialien von Lernen und Gesundheit](#), dem [Schulportal der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung](#), vermitteln, dass alle Körper «gute» Körper sind.

ANGEBOT

**«Bewegungsfreundliche
Schule»**


Weiterbildung «Bewegungsfreundliche Schule» gewinnen

Möchten Sie mehr Bewegung in den Unterricht bringen? Das Programm «Kinder im Gleichgewicht» verlost auch im 2022 einen fünfteiligen Kurs, bei dem das Schulteam auf dem Weg zu einem bewegten Schulalltag der Kinder unterstützt wird. Durch eigenes Erleben erfahren die Lehrpersonen, wie der Unterricht durch Bewegungs- und Entspannungspausen sowie mit bewegtem Lernen einfach und lustvoll angereichert werden kann. Mitmachen können Schulen der Unter-, Mittel- und Oberstufe im Kanton St.Gallen. Die fünf Weiterbildungstermine werden mit dem Kursleiter festgelegt. Anmeldeschluss 28. Februar 2022. [Information](#)

INFO



Vergleich Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen

Neun Kantone und vier Städte beteiligten sich an der Erhebung von Gewichtsdaten bei Kindern und Jugendlichen auf verschiedenen Klassenstufen. Rund 13 Prozent der untersuchten Schulkinder waren übergewichtig, 4 Prozent sogar stark übergewichtig. Im Vergleich mit anderen Regionen fällt im Kanton St.Gallen vor allem der niedrige Anteil an übergewichtigen Kindern in der Grundstufe auf. Die Vergleichsstudie im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz wurde seit 2010 zum vierten Mal durchgeführt. [Information](#)

INFO



Ausgewogenen Mahlzeiten im Schulalltag

Ausgewogene und gesunde Mahlzeiten sind wichtig, um den Schulalltag fit und konzentriert zu bewältigen. Sie schaffen aber auch soziale Momente. Man isst und trinkt gemeinsam, tauscht sich untereinander aus. Die [Filme](#) vom [Gesundheitsdienst der Stadt Bern](#) thematisieren ausgewogene und gesunde Mahlzeiten im Schulalltag und wollen Fachpersonen inspirieren, das Thema in den Schulalltag einzubauen. Wichtig ist, gemeinsam mit den Menschen vor Ort etwas Konkretes aufzubauen und damit die Beziehungen und das Vertrauen untereinander zu stärken.

ANGEBOT

Früchte und Gemüse – Inspirationen für Lehrpersonen

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen hat zum Internationalen Jahr der Früchte und Gemüse 2021 eine Kampagne gestartet. Lehrpersonen finden auf der [Plattform](#) Ideen für kurze Lernblöcke, um das Thema ausgewogene Ernährung spielerisch im Unterricht aufnehmen zu können.

ANGEBOT

Clever Club – Lebenskompetenzen fördern

«Clever Club», ein kostenloses, pädagogisches Programm von Sucht Schweiz, will die Lebenskompetenzen von Kindern fördern. Es richtet sich an Betreuungsangebote für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren. Es ermöglicht Betreuungspersonen soziale und emotionale Kompetenzen der Kinder auf spielerische Weise zu stärken. Die Lebenskompetenzen wie Kommunikation, Selbstwertgefühl oder gegenseitiger Respekt helfen den Kindern in verschiedensten Lebenssituationen. Diese werden mit Hilfe von Geschichten bearbeitet.

INFO

«Ready4life» – interaktive Coaching-App

«Ready4life», die interaktive Coaching-App der Lungenliga, hilft Jugendlichen, Stress zu bewältigen, Konflikte zu lösen und unterstützt sie dabei, die Lebenskompetenzen weiter zu entwickeln. Dank eines individualisierten Profils erhält die angemeldete Person über einen Zeitraum von 4 Monaten individualisierte Nachrichten zu Gesundheitsthemen, kann sich mit anderen austauschen und an einem Contest teilnehmen.

INFO

Jugendliche im Internet häufig mit Hassrede konfrontiert

Schweizer Jugendliche treffen während ihren Online-Aktivitäten häufig auf das Phänomen der Hassrede (engl. Hatespeech). Der [JAMESfocus-Bericht](#) der ZHAW zeigt grosse Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen in der Wahrnehmung und Bewertung von Hasskommentaren. Gemäss den befragten Jugendlichen werden Menschen im Internet am häufigsten aufgrund ihres Aussehens diskriminiert.

INFO

Das Internet als Familienfotoalbum – Was zeigen wir von unseren Kindern?

Die Kampagne «Das Internet als Familienfotoalbum?» von «Jugend und Medien» zeigt, wie wichtig es ist, Kinder und ihre Privatsphäre im Internet zu schützen. Die Begleitung Emmas auf [@insta4emma](#) regt an, über das eigene Verhalten in sozialen Medien nachzudenken.

ANGEBOT

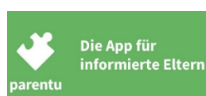

Digitale Medien und Kinder mit Behinderung

Digitale Medien sind in der heutigen Welt allgegenwärtig – auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung. Sie nutzen dieselben Apps, sozialen Netzwerke und Games wie alle Heranwachsenden. Sie bieten auch ihnen vielfältige Chancen und neue Erfahrungsräume. Um sich sicher in der digitalen Welt zu bewegen, braucht es ein Bewusstsein für die Risiken und die Begleitung durch die Eltern. Auf [«Jugend und Medien»](#) finden sie [Empfehlungen](#).

ANGEBOT


Kampagne «Handy in die Tasche»

Im Strassenverkehr spielt das Smartphone bei schweren Verkehrsunfällen häufig eine zentrale Rolle. Wer im falschen Moment zum Handy greift, gefährdet sich und andere. [«Handy in die Tasche»](#), die Aufforderung von [RoadCross Schweiz](#), ist klar und direkt. Die Botschaft des Präventionsfilms [«Die letzten Worte»](#), richtet sich speziell an sogenannte «Mobile Natives». Nichts auf dem Smartphone ist so wichtig, dass es nicht warten kann.

ANGEBOT


«Parentu» – Übersetzungen von lokalen Informationen

Die App «parentu» informiert Eltern in 13 Sprachen, damit alle Kinder entsprechend ihrem Alter in einem förderlichen und gesunden Umfeld aufwachsen können. Sie schickt alle wichtigen Informationen zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern. App-Nutzerinnen und -Nutzer können diese mit einem Klick in ihre Sprache übersetzen. [Information](#)

INFO


SuchtMagazin: Alterslimite als Jugendschutz?

Im Umgang mit Jugendlichen tun sich in der Suchtpolitik, in der Prävention und der Suchthilfe diverse Spannungsfelder auf, denn die Lebenswelten junger Menschen sind vielfältig. Der online zur Verfügung stehende [Artikel](#) von [SuchtMagazin 5/2021 Jugendliche](#) thematisiert, ob eine Alterslimite als Jugendschutz zur Regulierung von Cannabis sinnvoll ist.

ANGEBOT


Leitfaden für Eltern: «Medikamente – mit Jugendlichen darüber sprechen»

Jugendliche auf der Suche nach neuen Erfahrungen können auch mit bestimmten Medikamenten experimentieren. Diese sind nicht harmlos. Es ist wichtig, dass Eltern wissen, welche Risiken Medikamente bergen, und wie sie mit ihren Kindern darüber sprechen können. Der Leitfaden [«Medikamente – mit Jugendlichen darüber sprechen»](#) von [Sucht Schweiz](#) will Eltern dabei unterstützen.

ANGEBOT


Glücksspielsucht als Unterrichtsthema

Glücksspiele sind omnipräsent. An diversen Verkaufsstellen findet man Lose, in Casinos stehen Geldspielautomaten und klassische Casinospiele zur Verfügung. Die Angebote im Internet sind noch zahlreicher. Nicht für alle Menschen bleibt das Glücksspiel ein unproblematischer Zeitvertreib. Der [Film](#) (14:26 Min.) über einen Betroffenen ist Ausgangspunkt für [zwei Lektionen](#) zum Thema. Sie wurden von [SOS-Spielsucht](#) für den Unterricht ab Oberstufe ([inkl. Arbeitsblätter](#)) entwickelt.

ANGEBOT



Empfehlungen für den Unterricht

Juni 2021

Tabakprävention an Schulen

Das Dossier [«Tabakprävention an Schulen»](#) der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) umfasst in knapper, übersichtlicher Form eine Sammlung relevanter Materialien für die Verwendung im Unterricht inkl. Online-Filmmaterial sowie verschiedene Rauchstopp-Angebote.

ANGEBOT


JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

Queer auf «feel-ok»

Jugendliche und junge Erwachsene können sich auf [«feel-ok»](#) selbstständig mit verschiedenen Aspekten zum [Thema Queer · LGBT+](#) auseinandersetzen. Für Lehrpersonen stehen bewährte und innovative [Instrumente](#) zur Verfügung, um mit geringem Vorbereitungsaufwand die Inhalte mit den Schülerinnen und Schülern zu vertiefen.

ANGEBOT


Demenz als Unterrichtsthema

[Alzheimer4teachers](#) richtet sich an Pädagoginnen und Pädagogen, die im Unterricht Kindern und Jugendlichen das Thema Demenz näherbringen wollen. Die Plattform bietet gut aufbereitetes und erprobtes Unterrichtsmaterial für alle Zyklen der Volksschule sowie die Sekundarstufe II. Eine Vielzahl von Methoden erleichtert den Zugang zu den Themen Älterwerden, Demenz, Kommunikation und Umgang mit Erkrankten.

ANGEBOT


 KONFRONTIEREN
 DISKUTIEREN
 INFORMIEREN
 SENSIBILISIEREN

Kriminal-Prävention auf Augenhöhe

Was Freiheitsentzug bedeutet, ist von medialen Bildern des Fernsehens und auf Social-Media-Kanälen geprägt und hat nichts mit der Realität gemein. [«Gefangene helfen Jugendlichen»](#) (GhJ) will dem entgegenwirken und Jugendlichen, die problematische Verhaltensweisen leben, ihre Perspektiven klar machen, wenn sie diesen Weg einschlagen oder weitergehen. [Information](#)

ANGEBOT

Medienpaket «Flucht und Asyl»

Das Thema Flucht hat eine traurige Aktualität: 80 Millionen Menschen sind derzeit weltweit auf der Flucht. Mit Hilfe des Medienpakets des Staatssekretariats für Migration (SEM) entdecken Schülerinnen und Schüler, warum so viele Menschen gezwungen sind, ihre Heimat zu verlassen. Sie setzen sich mit verschiedenen Fluchtgeschichten auseinander und erfahren, wie das Asylverfahren in der Schweiz funktioniert und wer hierzulande als Flüchtling anerkannt wird. [Unterrichtsmaterial für Volksschule und Sekundarstufe II.](#)

ANGEBOT

Themendossier «Zusammenleben in der Schule»

Als Raum für gemeinsames Leben und geteiltes Lernen bietet die Schule unzählige Möglichkeiten, am «Zusammenleben in der Schule» zu arbeiten und dieses zu entwickeln. Das gleichnamige [Themendossier](#) von éducation21 zeigt interessante Lernmedien und Praxisbeispiele zum genannten Thema für alle Zyklen der Volksschule und die Sekundarstufe II.

ANGEBOT

Themendossier «Demokratie»

In einer Welt voller Umbrüche ist es wichtig zu wissen, wer wo in welcher Form Einfluss auf das private und gesellschaftliche Geschehen hat oder haben sollte. Die Frage der politischen Teilhabe rückt ins Zentrum. Das [Themendossier «Demokratie»](#) von éducation21 zeigt interessante Lernmedien und Praxisbeispiele zum genannten Thema für alle Zyklen der Volksschule und die Sekundarstufe II.

ANGEBOT

«Schule21 macht glücklich»

Unter der Leitung des VSLCH haben Schulleiterinnen und Schulleiter die Vision einer zeitgemässen Schule erarbeitet. Es ist eine Schule, die sich selbst als lernende Organisation erlebt. Interessante Modelle, Konzepte und Beispiele zur Vision der Schule21 werden beschrieben. Die Beiträge sind nun gesammelt im Buch «Schule21 macht glücklich» erschienen. [E-Book](#) und [gedrucktes Buch](#)

INFO

Fachtagung Bildungslandschaften21
**Bildung – heute, morgen,
 übermorgen!**
 Starke Bildungsnetzwerke für eine nachhaltige
 Zukunft
 21. Juni 2021, online


Unterlagen zur Fachtagung «Bildung – heute, morgen, übermorgen!»

Starke Bildungsnetzwerke unterstützen sich gegenseitig, um Kinder und Jugendliche individuell zu fördern, ihr Potential zu entfalten und so gemeinsam mit ihnen eine nachhaltige Zukunft zu gestalten. Am 21. Juni 2021 fand dazu eine Online-Fachtagung statt, von der nun die [Unterlagen](#) auf éducation21 abrufbar sind.

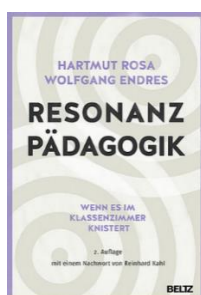
INFO



Wie Kinder denken lernen

Was passiert im Gehirn eines Kindes, das gerade die Welt entdeckt? Wie unterscheidet sich ein 10-Jähriger geistig von einem 6-Jährigen? Im Buch «[Wie Kinder denken lernen](#)» geht Manfred Spitzer gemeinsam mit dem Kinderarzt Norbert Herschkowitz Schritt für Schritt die Veränderungen des Gehirns durch und zeigt dabei, wie Eltern ihre Kinder bei der geistigen Entwicklung unterstützen und fördern können.

INFO



Resonanzpädagogik - Wenn es im Klassenzimmer knistert

Der Soziologe Hartmut Rosa fasst unter Resonanzpädagogik Grundzüge eines Lernens zusammen, das individualisiert und nachhaltig ist und gleichzeitig die Beziehungsfähigkeit aller am Bildungsprozess Beteiligten beinhaltet. Im Buch Resonanzpädagogik überträgt er im Gespräch mit dem Pädagogen Wolfgang Endres seine Idee der »Resonanz« auf die Bereiche Schule und Bildung. Die beiden Gesprächspartner gehen der Frage nach, wie Schule zum Resonanzraum wird, und erklären, was mit Resonanzpädagogik in der Praxis gemeint ist.

INFO

Patenschaften Mia & Max



Der St.Gallische Hilfsverein (SGHV) lanciert mit Patenschaften Mia & Max ein langfristig angelegtes Angebot, das die Entwicklung von Kindern von Eltern mit psychischer Beeinträchtigung unterstützt, ihre Teilhabekompetenz ausbaut und betroffene Eltern entlastet. Mia & Max will hilfreiche Erfahrungen ermöglichen, Horizonte erweitern und Stabilität in der Familie erhöhen. Der SGHV findet verlässliche Bezugspersonen - Patinnen und Paten -, die er sorgfältig auswählt und auf die Aufgabe vorbereitet. Patinnen und Paten verschaffen Kindern neue Sichtweisen, lassen sie einmal pro Woche an ihrem Alltag teilhaben und ermöglichen ihnen Aktivitäten, für die zu Hause vielleicht die Zeit fehlt, z.B. Backen, Basteln oder Bewegung in der Natur. Nicht Konsum, sondern Beziehung steht im Mittelpunkt. Der SGHV freut sich auf weitere Eltern und Kinder sowie Patinnen und Paten.

[Information](#)

AGENDA

27. Januar 2022 Gesundheitsförderungs-Konferenz «Marketing in der Gesundheitsförderung», Bern, [Info](#)
 22. März 2022 Forum Healthy Body Image «Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Umgehen», Bern, [Info](#)