



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule haben verschiedene Facetten – psychische Gesundheit, Bewegung und Ernährung, Sucht- und Gewaltprävention oder der 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.

Joseph Oggier
ZEPRA

ANGEBOT



Emotions- und Situationskarten: Damit Kinder ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können

Das druckfrische Set mit insgesamt 38 liebevoll illustrierten Emotions- und Situationskarten (EmoSi-Karten) soll insbesondere jüngeren Kindern dabei helfen, ihre Gefühle auszudrücken. Das beiliegende Booklet mit Erklärungen und Tipps für den Einsatz der Karten richtet sich primär an Betreuungs- und Lehrpersonen.

Nähere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie ab April 2022 auf zepra.info/emosi.

ANGEBOT



«MindMatters» – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln

«MindMatters» ist ein wissenschaftlich evaluiertes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III sowie Übergangsjahren. Es enthält verschiedene Module für den Unterricht und die Schulentwicklung, die individuell auf die Bedürfnisse der Schule abgestimmt eingesetzt werden.

Zu den Zielen von «MindMatters» gehören die Entwicklung einer wertschätzenden Schulkultur, die Stärkung der Resilienz, die Förderung der personalen und sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sowie die Förderung des Wohlbefindens der Lehrpersonen.

Sie sind am Programm interessiert? Nähere Auskünfte erteilen Jürg Engler (Tel. 058 229 87 69, juerg.engler@sg.ch) und Sonja Takács (Tel. 058 229 44 13, sonja.takacs@sg.ch).

ANGEBOT

Workshops «Bodytalk»

Viele Jugendliche sind mit ihrem Körper und ihrem Aussehen unzufrieden. Der Workshop «Bodytalk» fördert im Dialog mit den Jugendlichen ein positives Körperbild sowie ein gutes Selbstwertgefühl. Das Angebot richtet sich an Schulklassen der Mittelstufe und der Sekundarstufe 1. Jährlich werden fünf Workshops finanziell unterstützt. Der Kostenanteil für Schulen beträgt CHF 150.-. Weitere Informationen finden Sie auf kinder-im-gleichgewicht.ch.

ANGEBOT

«Bike2school» – die ganze Klasse aufs Velo!

Mit «Bike2school» fahren Schülerinnen und Schüler während vier frei wählbaren Wochen so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sind sie bewegungsaktiv sowie umweltschonend unterwegs und lernen das Verhalten im Verkehr. Es winken attraktive Einzel- und Gruppenpreise. Angesprochen sind Klassen ab der Mittelstufe. Die Teilnahmekosten für St.Galler Teams übernimmt das kantonale Programm «Kinder im Gleichgewicht». Die Anmeldung ist bis 13. Mai 2022 möglich: [Anmeldung \(bike2school.ch\)](http://bike2school.ch)

ANGEBOT

Kochkurse für Kinder im Primarschulalter von «fit4future»

Bei «KiKo – Kinder kochen» schwingen Kinder im Primarschulalter den Kochlöffel. Die Kurse begeistern Kinder fürs Kochen, vermitteln spielerisch Wissen und sensibilisieren für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung. Die Kurse werden von einer Fachperson geleitet und zum Beispiel in der Schulküche durchgeführt. «fit4future» stellt alle notwendigen Unterlagen und Hilfsmittel kostenlos zur Verfügung. Das Amt für Gesundheitsvorsorge unterstützt interessierte Veranstalter bei der Umsetzung von «KiKo» und übernimmt die Lebensmittelkosten bis maximal CHF 500.- im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Kinder im Gleichgewicht».

[Weitere Informationen \(fit4future-kiko.ch\)](http://fit4future-kiko.ch)

ANGEBOT

«Ensa»-Kurse mit Fokus Jugendliche

Die Kantone St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden bieten vergünstigte «Ensa»-Kurse für die Arbeit mit Jugendlichen an. Die Kurse richten sich an Fachpersonen, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten und in psychischen Notfallsituationen erste Hilfe leisten können möchten. Die Kurskosten belaufen sich auf je CHF 80.- statt CHF 450.-.

Die bisher bekannten Kursdaten sind:

Webinar: 22./29./31. März & 5./7./12./14. April 2022, jeweils von 18:00–20:30 Uhr

Präsenzkurs in St.Gallen: 6./13./20. April & 4. Mai 2022, jeweils von 13:00–17:00 Uhr.

[Weitere Informationen und Anmeldung \(www.ofpg.ch\)](http://www.ofpg.ch)

ANGEBOT

Fachpersonen in der Früherkennung unterstützen

Der Kanton St.Gallen hat unter dem Titel «heb! – hinschauen. einschätzen. begleiten.» Grundlagen und Instrumente für Fachpersonen erarbeitet, die mit Kindern und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen arbeiten. Damit sollen Anzeichen von Belastungen bei Kindern und Jugendlichen oder eine Kindeswohlgefährdung früh erkannt werden. Die Arbeitsinstrumente bieten Informationen und Unterstützung auf verschiedenen Ebenen: heb.sg.ch.

ANGEBOT

Workshops Arbeit & Gesundheit 2022

An den halbtägigen Workshops von ZEPRA vermitteln Expertinnen und Experten praxisnahe Tipps und Informationen. Das Angebot unterstützt Sie dabei, eigene Ressourcen auszubauen, beispielsweise die persönliche Resilienz zu stärken, wieder besser zu schlafen oder Konflikte konstruktiv zu lösen. Führungspersonen finden eine Auswahl von Impulsen zur aktiven Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeitenden.

Die Workshops finden in St.Gallen statt; zwei Workshops werden neu online durchgeführt. Alle Fortbildungen sowie weitere Angebote können zudem auch schulintern gebucht werden. Nähere Angaben zum Programm und zu den Angeboten finden Sie auf zepra.info/arbeitswelt.

INFO

St.Galler Symposium Suchtprävention «Der Reiz des Rausches»

Berausende Substanzen begleiten den Menschen schon immer und werden seit jeher gesellschaftlich kontrovers diskutiert. Am St.Galler Symposium Suchtprävention beschäftigen wir uns mit diesem Spannungsfeld und den Fragen: «Wann wird Rausch zum Risiko? Kann Rausch auch eine Chance sein?»

Das Symposium findet am Mittwoch, 27. April 2022, von 14.00–17.30 Uhr in St.Gallen statt. Nähere Angaben zum Anlass und zur Anmeldung finden Sie auf zepra.info/symposium2022.

INFO

Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag

Die [Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen](#) bietet Wissenswertes und Praktisches zur Lehrpersonengesundheit. Sie richtet sich an Lehrpersonen, Schulleitende und Expertinnen und Experten im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung. Die Handreichung setzt vier Schwerpunkte: Massnahmen und Zielsetzungen der schulischen Gesundheitsförderung, salutogene Führung, Praxiserfahrungen zur Lehrpersonengesundheit sowie Tipps und Werkzeuge für Lehrpersonen.

INFO



Schulen gesund leiten

Schulleitende haben durch ihre Haltung und ihr Vorbild wesentlichen Einfluss auf die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Massnahmen in der Schule. Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation von Lehrpersonen hängen stark mit dem Führungsverhalten der Schulleitung zusammen. Die [Praxisbroschüre «Schulen gesund leiten»](#) widmet sich den vielfältigen Aspekten gesundheitsfördernder Schulführung inklusive hilfreicher Praxistipps.

INFO



«Lernen lernen»

Viele Schülerinnen und Schüler sind mit der Fülle an Lernstoff, mit der sie sich täglich auseinandersetzen müssen, überfordert. Die Verantwortung für das eigene Lernen und das Zeitmanagement stellen eine grosse Herausforderung dar. Umso wichtiger ist es, dass sie geeignete Lernstrategien kennenlernen und herausfinden, welche davon das eigene Lernen tatsächlich unterstützen. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung bietet dazu [Unterrichtsmaterial \(dguv-lug.de\)](#) an.

INFO



Ich schaffe das! Unterrichtsmaterial zur Förderung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen

Das Unterrichtsmaterial für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen von 9–14 Jahren besteht aus 4 Modulen mit Unterrichtsvorschlägen, die jeweils einzelne Aspekte des thematischen Schwerpunkts bearbeiten. Die Module «Wie komme ich besser klar», «Wenn alle nerven!», «Durchhänger... Ich mag nicht mehr!» und «Das baut mich auf!» sowie weitere Informationen und Kurzvideos stehen online zur Verfügung: [ich-schaffe-das.at](#).

AGENDA

- | | |
|-------------------|---|
| 21.–27. März 2022 | Nationale Aktionswoche. Kindern von suchtkranken Eltern eine Stimme geben, schweizweit
Infos (kinder-von-suchtkranken-eltern.ch) |
| 06. April 2022 | Tagung Sonderpädagogik, Bern Info (www.integras.ch) |
| 27. April 2022 | St.Galler Symposium Suchtprävention Info (www.zepira.info) |
| 06. Juli 2022 | 12. Schweizer Fachtagung über Erscheinungsformen von Jugendgewalt, Zürich Info (www.sifg.ch) |