



newsletter



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Im August 2022 durfte ich die Leitung der Fachstelle Schule und Gesundheit von Norbert Würth übernehmen. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe und bin gerne für Ihre Fragen und Anliegen rund um das breite Feld von Schule und Gesundheit da.

Wir haben erneut verschiedene Angebote zusammengestellt, die den Focus auf die Gesundheitsförderung und Prävention lenken. Diese sollen Sie in Ihrer spannenden Arbeit als Schulleiterin oder -leiter, Fach- oder Lehrperson unterstützen und inspirieren. Zum Beispiel, wenn es um die psychische Gesundheit von Jugendlichen geht. Psychische Erkrankungen haben zugenommen und die Plätze bei den entsprechenden Fachstellen sind auf lange Zeit ausgebucht. In diesem Newsletter finden Sie einen Hinweis auf die *ensa-Kurse*, die diese Thematik aufgreifen.

Zu diesen und vielen anderen Themen wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Peter Falk

Fachstelle Schule und Gesundheit

ANGEBOT



«ready4life» – die Coaching-App der Lungenliga

«ready4life» unterstützt Jugendliche ab 15 Jahren einerseits im Umgang mit Alkohol, Tabak und Nikotin, Cannabis sowie Social Media und Gaming. Andererseits hilft die App bei der Bewältigung von Stress und im Umgang mit anderen Menschen. Mithilfe eines Chatbots werden die Jugendlichen auf interaktive Art und Weise gecoacht. Durch die Chat-Funktion «Ask the Expert» haben sie zudem die Möglichkeit, realen Fachpersonen individuelle Fragen zu stellen. Wer «ready4life» aktiv nutzt, hat zudem gute Chancen auf einen attraktiven Preis. [Informationen](#)

ANGEBOT



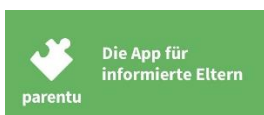
Suchtprävention in der Schule

Suchtmittel haben an Schulen nichts verloren, dennoch sind sie präsent und geben immer wieder Anlass für Grundsatzdiskussionen. ZEPRA unterstützt Schulen mit massgeschneiderten Weiterbildungen für Lehrpersonen und kostenlosen Informationsmaterialien für Erziehungsberechtigte. Interessierte Schulen, die ihre interne Haltung gegenüber Suchtmittelkonsum schärfen möchten, können sich gerne melden. [Informationen](#)

ANGEBOT


Freelance-Contest 2022/2023

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler der Oberstufe in einem lehrreichen und sinnstiftenden Ideenwettbewerb kreative Präventionsbotschaften entwerfen. Gesucht werden passende Bild-Text-Kombinationen. Die Entwürfe können auch von Hand erarbeitet werden, denn im Zentrum steht die Idee und nicht die technische Umsetzung. Diese erfolgt in einem zweiten Schritt durch Grafikerinnen und Grafiker in Ausbildung. Die prämierten Ideen werden zu Präventionszwecken – wie zum Beispiel für Plakatkampagnen im öffentlichen Raum, als Kartensets, in Broschüren, als Displays, in der Jugendagenda usw. eingesetzt. Der Contest läuft seit Mitte August 2022, die Eingabefrist endet am 10. November 2022. [Informationen](#)

ANGEBOT


App «parentu» in 15 Sprachen

Die App «parentu» unterstützt Eltern in 15 Sprachen (neu auch in Russisch und Ukrainisch), damit Kinder in einem förderlichen und gesunden Umfeld aufwachsen können. Die App schickt wichtige Informationen zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern. Ergänzt werden diese allgemeinen Informationen durch lokale News und Events, die direkt durch Gemeinden versandt werden können. [Informationen](#)

ANGEBOT


Stressprofi werden – feel-ok.ch

Durch konkrete Beispiele lernen Schülerinnen und Schüler, wie Stress entsteht. Mit einer Checkliste erfahren sie, wie sie Stressprofis werden, indem sie Probleme und Herausforderungen sowie mögliche Lösungsansätze aus verschiedenen Perspektiven betrachten und anwenden. Jugendliche können sich selbstständig mit dem Thema auseinandersetzen. Arbeitsinstrumente unterstützen die Lehrpersonen dabei, die Inhalte dieses Angebots mit Jugendlichen zu vertiefen. [Informationen](#)

ANGEBOT


ensa-Kurse mit Fokus Jugendliche

Die Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden unterstützen einen weiteren ensa-Kurs mit Fokus Jugendliche. Dieser Kurs richtet sich an Fachpersonen, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten und in psychischen Notfallsituationen

Erste Hilfe leisten möchten. Der jeweilige Kanton übernimmt einen Grossteil der Kurskosten, sodass die einzelnen Teilnehmenden nur noch je 80 statt 450 Franken bezahlen müssen. Der Kurs startet am 11. Januar 2023. [Informationen](#), [Kursdaten](#) und [Anmeldung](#)

INFO


Tipps für eine gesunde Zwischenverpflegung

Ausgewogene Zwischenmahlzeiten gehören zum Kindergarten- und Volksschulalltag. Doch nicht immer ist es für Eltern einfach, die passende Zwischenverpflegung mitzugeben. Der Flyer «Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri» zeigt auf, was eine Zwischenmahlzeit beinhalten sollte. Zudem sind auf dem Flyer die geeigneten Lebensmittel bildlich dargestellt, was die optimale Wahl zusätzlich erleichtert. Alle Vorschläge sind auch aus Sicht der Zahngesundheit empfehlenswert. Ergänzend dazu gibt es den Flyer «Trink Wasser». Die Flyer sind für St.Galler Schulen kostenlos. [Flyer](#)

INFO

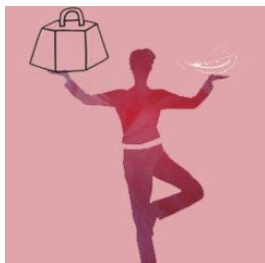

Bike2school – ein Ansporn zum Velofahren

Bei Bike2school fahren Klassen ab der vierten Primarschulstufe so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. Begleitmassnahmen wie Velocheck, Geschicklichkeitsparcours oder Schulwege erkunden verstärken die Wirkung der Aktion. Für die Teilnahme am Wettbewerb werden vier Wochen ausgewählt, während denen der Schulweg möglichst oft mit dem Fahrrad zurückgelegt wird. Die Anmeldefrist für die Herbstaktion läuft noch bis 20. Oktober 2022. Die Teilnahmekosten werden vom kantonalen Programm «Kinder im Gleichgewicht» übernommen. [Informationen](#) und [Anmeldung](#)

NEWS


#standup – Initiative gegen Mobbing

Nach der Pilotumsetzung mit 34 Schulen steht das Angebot nun allen interessierten Schulen zur Verfügung. Der Start ist im Frühling oder Herbst 2023 möglich. Das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ist wichtig für ein erfolgreiches Bildungssystem. Mobbing Erfahrungen beeinträchtigen die psychische Gesundheit aller Schulmitglieder. Über Mobbing sprechen, Anzeichen schnell erkennen, anonym melden und umsichtig und klar handeln sind die Ziele der Initiative. Das Angebot richtet sich an Schulleitende, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende. [Informationen](#)

TIPP


Workshops Arbeit & Gesundheit 2022

Im Programm 2022 von ZEPRA finden Sie eine grosse Auswahl an halbtägigen Fortbildungen zur Stärkung Ihrer persönlichen Gesundheitskompetenzen. Für Führungspersonen stehen Angebote bereit, die aufzeigen, wie die Gesundheit von Mitarbeitenden gestärkt werden kann. Zwei Workshops werden neu im Online-Format angeboten. ZEPRA bietet auch Workshops für die betriebsinterne Fortbildung an. Die Angebote werden an Ihre betriebsspezifischen Voraussetzungen und Wünsche angepasst. Ein Teil der Angebote kann neu im Online-Format gebucht werden.

Mitglieder des Forums BGM Ostschweiz erhalten 30% Ermässigung.

[Öffentliche Angebote](#) / [Betriebsinterne Angebote](#)

AGENDA

- | | |
|--------------------|--|
| 14. September 2022 | ERFA BNE (online): Freiräume. Kinder und Jugendliche lernen die Welt zu verändern, Information und Anmeldung |
| 24. September 2022 | 2. Internationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», Zürich Information |
| 10. November 2022 | Nationaler Zukunftstag, schweizweit Information |
| 26. November 2022 | Impulstagung von «schulnetz21» zum Thema «Kreativ, kritisch und kooperativ – Gesundheit und Nachhaltigkeit durch selbstbestimmtes Lernen», Luzern. Programm und Anmeldung folgen Mitte September 2022. |
| 21. Januar 2023 | Nationale Tagung Gesunde Schulen «Mit Stress umgehen – gemeinsam gesund und stark», Bern. Weitere Informationen folgen im Herbst 2022. |