



newsletter



schulnetz21

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheit ist mehr als das Fehlen einer Krankheit. Aaron Antonovsky zeigt uns mit seinem Modell der Salutogenese auf, dass der *Entstehung* von Gesundheit ebenso viel Beachtung geschenkt werden soll. In diesem Focus finden Sie vielfältige Hinweise, wie das konkret im Alltag umgesetzt werden kann: Bewegung, Ernährung, Resilienz und Vertrauensförderung. Wenn Sie als Schulleitungs- oder Lehrperson mit der Entstehung von psychischer Gesundheit einen Schwerpunkt setzen möchten, dann schauen Sie sich doch das «MindMatters»-Programm genauer an. Und für eine Team-Weiterbildung finden Sie bei den betriebsinternen Fortbildungen inspirierende Ideen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Peter Falk

Fachstelle Schule und Gesundheit

## ANGEBOT

«Bewegungsfreundliche  
Schule»

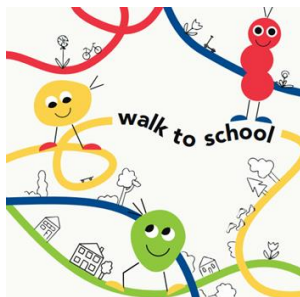


### Schulinterne Fortbildung «Bewegungsfreundliche Schule»

Das kantonale Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» verlost erneut einen fünfteiligen Kurs, mit dem das Schulteam auf dem Weg zu einem bewegten Schulalltag der Kinder unterstützt werden kann. 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- oder Oberstufe im Kanton St.Gallen. Die fünf Weiterbildungstermine werden mit dem Kursleitenden festgelegt. Anmeldeschluss ist der 31. August 2024.

[Informationen](#)

---

**ANGEBOT**


### Aktionswochen «walk to school»

Mit der Aktion «walk to school» wird aufgezeigt, wie wichtig der Schulweg zu Fuss ist und wie viel die Kinder dabei für ihr späteres Leben lernen können. Die Aktionswochen finden zwischen den Sommer- und Herbstferien statt. Die Anmeldung ist bis am 26. August 2024 möglich.

Neben den Aktionswochen für Kindergarten und Schule werden diverse Materialien zum Thema angeboten. [Informationen](#) und [Anmeldung](#)

---

**ANGEBOT**


### Tipps für ausgewogene und gesunde Mahlzeiten

Ausgewogene und gesunde Mahlzeiten sind wichtig, um den Schulalltag fit und konzentriert zu bewältigen. Neben den Flyern «Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri» und «Trink Wasser» bietet neu auch der Flyer «Ausgewogenes Frühstück» nützliche Informationen zur Förderung einer gesunden Ernährung.

Alle drei Flyer können kostenlos bestellt werden. [Informationen](#)

---

**ANGEBOT**


### «KiKo – Kinder kochen». Kochkurse für Kinder im Primarschulalter

«KiKo» ist ein Angebot der bekannten Gesundheitsinitiative «fit4future».

An vier bis acht Halbtagen (Mittwoch / Samstag / Ferien) schwingen Kinder im Primarschulalter den Kochlöffel und werden dabei von Kochprofis begleitet.

«KiKo» begeistert Kinder nicht nur fürs Kochen, sondern vermittelt spielerisch Wissen und sensibilisiert für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung.

Mögliche Veranstalter der Kochkurse sind Schulen, Gemeinden oder Elternvereine. «fit4future» stellt sämtliche von Fachpersonen erarbeiteten Unterlagen, eine Anmeldeplattform sowie Kontakte zu Kochkursleitenden kostenlos zur Verfügung.

Das Amt für Gesundheitsvorsorge unterstützt fünf Veranstalter pro Jahr bei der Umsetzung von «KiKo» im Rahmen des kantonalen Programms «Kinder im Gleichgewicht» und übernimmt Lebensmittelkosten bis maximal 500 Franken. [Informationen](#)

## INFO



## «MindMatters» – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln

Das Programm «MindMatters» fördert mittels ausgewählter Praxisideen gezielt das psychische Wohlbefinden, die Resilienz, Lebenskompetenzen und eine gesunde Entwicklung von Schülerinnen und Schülern in den Zyklen I, II und III sowie beim Übergang in Ausbildung und Beruf.

Die im Unterricht einsetzbaren Module bieten eine grosse Auswahl an Übungen zu verschiedenen Themen rund um psychisches Wohlbefinden, welche zur Förderung von fachlichen und überfachlichen Kompetenzen gemäss Lehrplan beitragen.

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitungen setzen «MindMatters» im Schulalltag um. Das Angebot für Schulen umfasst eine eineinhalb Jahre dauernde Begleitung durch kantonale Beratungspersonen. [Informationen](#)

## INFO



## Tagung Strategie Frühe Förderung

Die Tagung im Rahmen der Strategie Frühe Förderung unter dem Titel «Gestärkt ins Leben – Hilfreiche Strukturen und konkrete Herangehensweisen bei der Begleitung von Kindern und Familien in besonderen Belastungssituationen» wird von den Departementen Inneres, Bildung und Gesundheit durchgeführt. Sie findet am 7. September 2024 in Rorschach statt. In den Referaten und Workshops stehen Herausforderungen in der frühen Kindheit und mögliche Lösungsansätze im Zentrum. Ein abwechslungsreiches Programm richtet sich an Personen aus Forschung und Praxis im Bereich Frühe Förderung, Zuständige sowie Entscheidungstragende in Gemeinden und Schulen sowie weitere Interessierte. [Informationen](#)

## INFO



## Evaluation «ready4life» 2020–2022

Das digitale Coaching-Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Jugendlichen der Sekundarstufe II wird von der Lungenliga in Kooperation mit Fachstellen für Suchtprävention umgesetzt und erreichte bislang mehr als 30'000 Jugendliche. Nun liegt eine Evaluation des Programms für die Jahre 2020 bis 2022 vor. [Informationen](#)

## INFO

Nationales Programm zur Stärkung von  
Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen

**HERZSPRUNG**  
FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

## Herzprung: Liebe, Freundschaft und Sexualität ohne Gewalt

Herzprung ist ein Programm, das Beziehungskompetenzen sowie einen respektvollen und gewaltfreien Umgang fördert. Es richtet sich an Jugendliche von 14 bis 18 Jahren und ist seit Januar 2024 in neuem Format und mit neuen Inhalten verfügbar. Ziel ist die Prävention von Gewalt in Liebesbeziehungen sowie in Freundschaften, Familie und Arbeitsbeziehungen. Eingesetzt werden kann es sowohl im Klassenzimmer als auch ausserhalb des schulischen Kontextes.

Das Programm findet idealerweise einmal wöchentlich während fünf Wochen oder während einer Projektwoche statt. [Informationen](#)

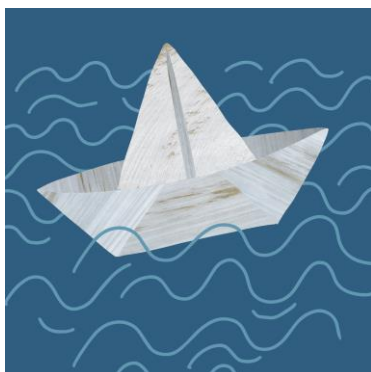
## ANGEBOT



## Vertrauen als Basis einer gesunden Unternehmenskultur

Die Fachtagung 2024 des Forums BGM Ostschweiz thematisiert, weshalb Vertrauen und menschliche Verbundenheit am Arbeitsplatz gerade in Zeiten ständiger Veränderungen so wichtig sind. Die Tagung findet am 22. August 2024 in St.Gallen statt. [Informationen und Anmeldung](#)

## ANGEBOT



## Betriebsinterne Fortbildungsangebote

ZEPRA bietet eine breite Palette an Themen zum Ausbau persönlicher Gesundheitskompetenzen rund um Arbeit und Gesundheit an. Führungskräfte erhalten zudem Anregungen für die Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. [Informationen](#)

---

## AGENDA

7. September 2024                      Tagung Strategie Frühe Förderung «Gestärkt ins Leben – Hilfreiche Strukturen und konkrete Herangehensweisen bei der Begleitung von Kindern und Familien in besonderen Belastungssituationen». Rorschach. [Informationen](#)
21. November 2024                    21. SPZ-Symposium «Trauma und Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen». Winterthur. [Informationen](#)
30. November 2024                    Impulstagung 2024 schulnetz21. Bern. [Informationen](#)