



NEWSLETTER KANTONALES NETZWERK GESUNDE SCHULEN ST. GALLEN

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule hat verschiedene Facetten: Bewegung und Ernährung, Suchtprävention, Gewaltprävention, Umgang mit neuen Medien, um nur einige zu nennen. Eine Auswahl an Informationen und Hinweisen auf Projekte, Programme und Angebote finden Sie hier. Lassen Sie sich davon und von den Themenbeiträgen auf der neuen Plattform «sicher!gsund!» für Ihre Präventionsarbeit an Ihrer Schule inspirieren.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Norbert Würth

Schule und Gesundheit

## INFO



### «sicher!gsund!» neu mit eigener Plattform

«sicher!gsund!» stellt sämtliche Hefte der Themenreihe auf einer eigenen digitalen Plattform zur Verfügung. Zum Teil ergänzen und vertiefen Zusatzdokumente die Inhalte. Dank der neuen Plattform erhalten Interessierte schnellen Zugang zu Informationen und Unterlagen rund um Themen aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Sicherheit an Schulen. Der Download aller Dokumente und Unterlagen für den Eigengebrauch ist kostenlos. Printausgaben der Themenhefte können mit dem [Online-Bestellformular](#) angefordert werden.

## ANGEBOT



### Selfies - heikle digitale Liebesbeweise

Von sich selber aufgenommene erotische oder pornografische Aufnahmen werden gerne der Liebsten oder dem Liebsten als digitale Liebesbeweise überlassen. Besonders problematisch ist für Jugendliche unter 16 Jahren das Erstellen und Versenden solcher Dateien, da es sich rechtlich um Kinderpornografie handeln kann. Das Strafgesetzbuch wurde dahingehend angepasst. Im Themenheft «sicher?!online:-)», das nur digital vorliegt, werden dieser und andere Aspekte mit anonymisierten Fallbeispielen anschaulich erklärt.

## INFO



### Händewaschen besonders wichtig in Grippezeiten

Für uns alle ist es selbstverständlich, sich die Hände zu waschen, wenn sie dreckig sind. Aber Keime gelangen auch im Alltag auf unsere Hände und diese sind nicht mit dem Auge zu erkennen. Ein wirksamer Schutz vor diesen Keimen ist das Waschen der Hände. Hände sollten immer gewaschen werden, nach dem Gang zur Toilette, nach dem Schnäuzen, Niesen und Husten oder bevor Nahrung zubereitet oder gegessen wird. Das [Bundesamt für Gesundheit](#) (BAG) hat das Merkblatt «Richtiges Händewaschen» herausgegeben. Es unterstützt Eltern und Schulen, Kinder und Jugendliche anzuleiten, wie die Hände richtig gewaschen werden.

## BERICHT



## Rassismusprävention in der Schule

Die [Eidgenössische Kommission gegen Rassismus](#) behandelt in ihrem Bulletin Nr. 37 [TANGRAM](#) das Thema Rassismusprävention in den Schweizer Schulen. Das Heft enthält eine Bestandsaufnahme der antirassistischen Pädagogik in der Schweiz, der Ausbildung der Lehrpersonen und der bestehenden Unterrichtsmaterialien, vor allem aus der Volksschule. Zu Wort kommen auch Fachpersonen und Bildungsexpertinnen und -experten, die aus der Praxis und über konkrete Fälle berichten.

## BERICHT



SUCHT | SCHWEIZ

## Alkoholwerbung spricht besonders junge Menschen an

Eine repräsentative Befragung von [Sucht Schweiz](#) zeigt, dass Jugendliche und junge Erwachsene Alkoholwerbung besonders stark wahrnehmen. Die jungen Menschen schätzen diese Werbung am unterhaltsamsten ein und fühlen sich am ehesten durch Werbung animiert, Alkohol zu trinken. Die Werbung verwendet dabei Symbole, Sprache, Musik etc., die auf Jugendliche attraktiv wirken. Auf die Darstellung von jungen Leuten wird verzichtet. Es reicht, den Lebensstil darzustellen, den sie anstreben. Generell nehmen Personen mit risikoreichem Konsum häufiger Alkoholwerbung wahr. Eine Mehrheit der Befragten möchte die Alkoholwerbung einschränken, auch um junge Leute besser zu schützen. [Bericht](#).

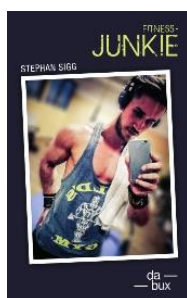
## ANGEBOT



## Der kleine Unterschied: Gendersensible Suchtprävention

Jungs schlucken Pillen, um Muskeln zu kriegen. Mädchen rauchen weiter, um schlank zu bleiben. Klischees?! Suchtentwicklungen und problematisches Verhalten wie z. B. der Fitnesswahn oder Essstörungen im Jugendalter haben auch mit wahrgenommenen Geschlechterrollen zu tun. [Sucht Schweiz](#) hat fünf Spots mit dazugehörigem Unterrichtsmaterial entwickelt, um für 13- bis 16-Jährige Themen wie «Nein sagen», «Körpergefühl» oder «Stark sein» und andere zu lancieren und zu vertiefen sowie das gegenseitige Verständnis fördern. Die Videos inkl. pädagogischen Begleitmaterialien sind [online](#) abrufbar.

## ANGEBOT



## Jugendbuch zu Fitnesssucht bei Jugendlichen

In [Fitness-Junkie](#) thematisiert Stephan Sigg Fitness-Sucht, das richtige Mass bei Sport und Training sowie (männliche) Körperideale in Zeiten von Social Media. Der Oberstufenschüler Jonas verbringt fast jede freie Minute im Studio. Sein Ziel ist ein perfekter Body. Regelmässig stellt er Bilder der Ergebnisse online. Er beschliesst mit illegalen Präparaten nachzuhelfen. Das Interview mit dem Fitnessexperten Dennis Fröhlich über eine gesunde Form von Training erweitert die Geschichte. Das Buch, das sich mit seiner jugendgerechten Sprache speziell auch an leseschwache Schülerinnen und Schüler richtet, eignet sich als Unterrichtslektüre. Kostenlose Unterrichtsmaterialien stehen als [Download](#) bereit. [Buchbestellung](#) direkt beim Verlag. Stephan Sigg kann für Lesungen, Workshops und Elternabende engagiert werden.

## INFO



## Neue Schweizer Ernährungsscheibe

Die neue Schweizer Ernährungsscheibe, inhaltlich und grafisch komplett überarbeitet, veranschaulicht die wichtigsten Botschaften eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren. Sie enthält praxisnahe Informationen und Tipps rund ums ausgewogene und genussvolle Essen und Trinken. Auch die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität wird thematisiert. Als bildliches Hilfsmittel kann sie in der Ernährungsbildung, -information und -beratung eingesetzt werden. [Merkblatt und Broschüre](#).

## ANGEBOT

## Auf den Spuren der Migration

[conTAKT-spuren.ch](http://conTAKT-spuren.ch)

[ConTAKT-spuren](#), geschaffen vom [Migros-Kulturprozent](#), unterstützt vor allem Lehrpersonen der [Mittel- und Oberstufe](#), wenn sie mit ihren Klassen das Thema Migration erforschen. Die Schulklassen begeben sich auf eine spannende Reise in andere Kulturen. Schülerinnen und Schüler können dabei auch die eigenen Wurzeln kennenlernen. In der Rubrik [«Migrationsspuren auf dem Teller»](#) gehen sie zum Beispiel den Essgewohnheiten verschiedener Kulturen auf den Grund. Auch für [Kindergarten und Unterstufe](#) finden sich angepasste Materialien.

[CONTACT-KIND.CH](http://CONTACT-KIND.CH)

Für die Arbeit mit Eltern und Erziehenden finden sich auf [conTAKT-kind](#) vielfältige Materialien zu den Themen kindliche Entwicklung, Erziehung, Förderung und Schulsystem.

## ANGEBOT



## GORILLA Schulprogramm

Mit [Gorilla Schulprogramm](#) können Lehrpersonen ein positives Lebensgefühl an ihre Schule bringen. Es bietet für die Oberstufe fertig ausgearbeitete Lektionspläne mit ausgewählten Inhalten zu den Themen Bewegung, Ernährung und nachhaltiges Konsumverhalten. Die Unterlagen orientieren sich am Lehrplan 21. Mitglieder erhalten zudem regelmässig Impulse für einen gesunden Schulalltag. Das Schulprogramm kann mittels einer Schulhauslizenz erworben werden, die 150 Franken pro Schulhaus und Jahr kostet. Alle Lehrpersonen eines Schulhauses können damit arbeiten.

## ANGEBOT



## Fourchette verte – Ama terra

Für die optimale Entwicklung sowie für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit benötigen Schülerinnen und Schüler eine ausgewogene, kinder- und jugendgerechte Kost. Das nationale Label «Fourchette verte – Ama terra» macht diesen Qualitätsanspruch unter Berücksichtigung ökologischer Aspekte beim Verpflegungsangebot sichtbar. Schulische Mittagstische und Schulkantinen im Kanton St.Gallen können sich mit dem Label auszeichnen lassen. Dabei werden das bisherige Angebot sowie die Planung angeschaut und wo nötig gemeinsam einfache und umsetzbare Anpassungsvorschläge erarbeitet. [Information](#).

---

**ANGEBOT**
**Gute Pause ohne Handy**

Viele Jugendliche, ob Lernende oder Schüler, sind ständig online. Wird das Smartphone während der Arbeitszeit oder in der Schule notgedrungen in der Tasche gelassen, ist die Nutzung in den Pausen und in der Freizeit dafür umso intensiver. Dies hat negative Einflüsse auf die Erholungsfähigkeit und Gesundheit und damit auf die Leistungsfähigkeit der Menschen. Die [Unterrichtseinheit](#) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ist für die Sekundarstufe II. Sie thematisiert die gesundheitlichen Konsequenzen übermässiger Handynutzung und will sensibilisieren, für eine wirklich erholsame Pause bewusst auf die Nutzung des Smartphones zu verzichten und es abzuschalten.

---

**ANGEBOT**
**Glücksspielsucht**

Kernelement der diesjährigen [Kampagne](#) «Wenn dein Spiel zur Droge wird» von [SOS Spielsucht](#) ist der Dokumentarfilm – «[Glück.Spiel.Sucht.](#)» Er vereint die Geschichten von drei Personen, die während Jahren exzessiv spielten. Die Erfahrungsberichte zeigen das Leiden ungeschminkt und brechen so das Tabu der Sucht. Der Film thematisiert die Risiken des exzessiven Spielens und zeigt Hilfsangebote auch für Angehörige auf.

---

**ANGEBOT**
**«feel-ok» für Väter und Mütter von Jugendlichen**

In der Pubertät können sich die Wellen überschlagen. Die Tochter ist plötzlich respektlos, der Sohn zieht sich zurück, Regeln werden nicht mehr eingehalten. Die Beziehung wird auf eine harte Probe gestellt. [feel-ok/Eltern](#) unterstützt Eltern, ihren Teenager besser zu verstehen und die Beziehung aufbauend zu gestalten. Die Informationen zu den Themenbereichen «Erziehung / Beziehung» und «psychische Belastungen» werden durch Adressen mit Unterstützungsangeboten ergänzt.

---

**AGENDA**

18.01.2017

Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz, Neuenburg, [Info](#)

Redaktion und Kontakt:

 Amt für Gesundheitsvorsorge | ZEPRA | Fachstelle Schule und Gesundheit | Norbert Würth  
 Unterstrasse 22 | 9001 St. Gallen | Telefon 058 229 87 66 | [norbert.wuerth@sg.ch](mailto:norbert.wuerth@sg.ch)