



schulnetz21

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir leben in einer Welt, die sich rasant verändert. Da ist Orientierung gefragt. Die nachfolgend vorgestellten Programme, Projekte und weiteren Angeboten zu Gesundheitsförderung als Teil von Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) wollen Sie in Ihrer täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unterstützen, damit diese gesund aufwachsen und sich weiter gut entwickeln können.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Norbert Würth

Schule und Gesundheit

## INFO



schulnetz21

schweizerisches netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen

### Beflügelt in die Zukunft Impulstagung 2017

An der Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) am 2. Dezember 2017 an der PH Bern wurde das Jubiläum sowie die Öffnung des Netzwerkes in Richtung Bildung für Nachhaltige Entwicklung unter dem neuen Namen Schulnetz21 gefeiert. Die [Unterlagen der Tagung](#) sind nun aufgeschaltet.

## INFO



### «Radikalisierung & Extremismus»: Fachtagung und Neuheiten

Die Fachtagung «radikalisiert und extrem oder doch nur rebellisch?» findet am 24. März 2018 in der Kantonsschule Wil statt. Es gibt noch freie Plätze. Anmeldungen bis Dienstag, 6. März 2018. [Information und Anmeldung](#).

Die Themenheftseite «Radikalisierung & Extremismus» wurde um Beiträge zu Unterrichtsmaterialien, zu Fach- und Beratungsstellen sowie zum «Lehrerhandbuch zur Prävention von gewalttätigem Extremismus» ergänzt.

## INFO

## FREELANCE

### Freelance – Unterrichtseinheiten sind Lehrplan 21 kompatibel

Sämtliche Unterrichtsmodule des Suchtpräventionsprogrammes «freelance» sind kompetenzorientiert aufgebaut. Dies begünstigt und unterstützt den Einsatz nach Lehrplan 21. Gegenwärtig wird eine Matrix mit den Unterrichtsmodulen und entsprechenden Lehrplan-21-Kompetenzbezügen als Planungsinstrument erarbeitet. Die Matrix steht ab April 2018 als PDF-Download zur Verfügung. [Weitere Informationen](#).

---

**ANGEBOT**


### ZEPRA Workshops «Arbeit und Gesundheit»

Arbeit gibt Menschen die Möglichkeit, sich anerkannt, sozial verbunden, sinnerfüllt und zufrieden zu fühlen. Damit ist sie ein wichtiger Glücks- und Gesundheitsfaktor. Arbeit kann aber auch überfordern, auslaugen, unglücklich und sogar krank machen. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind herausgefordert, für eine gute Balance zwischen Ressourcen und Belastungen zu sorgen. Mitarbeitende haben ihrerseits die Verantwortung, ihrer Gesundheit Sorge zu tragen und gegebenenfalls ihre Gesundheitskompetenzen zu erweitern. Im Workshop-Programm von ZEPRA für das Jahr 2018 finden Sie eine Auswahl von Workshops, die Sie auf diesem Weg unterstützen. [Übersicht](#) und [Jahresprogramm 2018](#).

---

**ANGEBOT**


### Neue Unterrichtseinheit von Muuvit

Im Gesundheitsprogramm Muuvit steht eine neue Unterrichtseinheit zum Thema Hygiene zur Verfügung. Ebenfalls neu finden sich bei Muuvit weitere von Pädagoginnen und Pädagogen entwickelte Materialien zu den Themen Schlaf, Umgang mit Stress sowie Selbstwertgefühl. Muuvit ist ein bewegungsorientiertes Unterrichtsmittel zur Förderung von Gesundheitskompetenzen bei Schülerinnen und Schülern. Das [Programm](#) steht Lehrpersonen der Klassen 1 bis 6 kostenfrei zur Verfügung.

---

**ANGEBOT**


### Tabakkonsum der 15- bis 25-Jährigen höher als in der Gesamtbevölkerung

Gemäss der Suchtmonitoring-Studie «[Tabakkonsum bei 15- bis 25-Jährigen im 2016](#)» (Zusammenfassung auf Deutsch S.11-12) von Sucht Schweiz rauchen über 30% der 15- bis 25-jährigen Schweizerinnen und Schweizer. Während der Tabakkonsum der 15- bis 17-Jährigen zurückgeht, steigt er in den letzten Jahren bei jungen Erwachsenen an. Insbesondere beim Jugendschutz bleibt viel zu tun. Jeder Sechste der 15- bis 17-Jährigen hat bereits Werbegeschenke der Zigarettenindustrie erhalten und zu viele Minderjährige können ihre Zigaretten selber kaufen. Die Durchsetzung der geltenden Jugendschutzgesetze ist ungenügend. Im Kanton St.Gallen unterstützt die [Fachstelle Jugendschutz](#), ZEPRA, Gemeinden, Verkaufsstellen und Veranstalter bei der Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen – z.B. mit dem Angebot kostenloser [Monitoring-Testkäufe](#) (Alkohol und Tabak).

---

**ANGEBOT**

Nationales Programm zur Stärkung von  
Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen



### Prävention für Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt

Das Präventionsprogramm «[Herzprung Liebe, Freundschaft und Sexualität ohne Gewalt](#)» steht allen Klassen der 3. Oberstufe und des 10. Schuljahres zur Verfügung. Es umfasst fünf Module à drei Lektionen. Für jedes Modul sind fünf bis sechs Lernziele definiert, die

Bezug auf Kompetenzen im Lehrplan Volksschule nehmen. Informationen zu [Programm](#) und [Durchführung](#).

## INFO

## FACTSHEET ENERGY DRINKS

### Energy Drinks gefährlich für Jugendliche

Fast 70% aller Jugendlichen konsumieren Energy Drinks. In der Studie der University of Waterloo in Ontario, Kanada, wurden mehr als 2000 Personen im Alter von 12 bis 24 Jahren befragt. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben an, gesundheitliche Auswirkungen wie Herzrasen, Übelkeit, Erbrechen und in seltenen Fällen Krämpfe erfahren zu haben. Nach Angaben der Studienautoren sind diese Auswirkungen zum einen auf die verschiedenen Inhaltsstoffe zurückzuführen, zum anderen auf die Art und Weise, wie häufig die Getränke konsumiert werden. [Deutsche Zusammenfassung der Studie](#). Das [Factsheet](#) von Sucht Schweiz fasst die Fakten zusammen.

## INFO



### Trauerarbeit mit Jugendlichen

Das Buch von Beate Alefeld-Gerges und Stephan Sigg vermittelt die wichtigsten Fakten zur Trauerarbeit. Es thematisiert die Bedeutung von Ritualen, die Grundhaltung gegenüber Trauenden und die Rechte trauernder Jugendlicher. Weiter enthält es Unterrichtsideen zum Umgang mit Trauer in der Schule sowie Anregungen zur Arbeit mit Musikvideoclips und anderen neuen Medien. Trauerarbeit mit Jugendlichen, Don Bosco Verlag, 144 Seiten, enthält einen Downloadcode für Zusatzmaterial und ist im Buchhandel erhältlich, auch als E-Book.

## ANGEBOT



### Wie bleibe ich gesund? Eine Standortbestimmung

Der Berufsalltag einer Lehrperson ist vielfältig. Das Unterrichten, die Arbeit mit den Kindern, die Zusammenarbeit im Team und vieles mehr sind Teil dieser anspruchsvollen Aufgabe. Einiges davon freut und fördert die Arbeitszufriedenheit, anderes belastet und raubt Energie. Um längerfristig ausgeglichen und gesund zu bleiben, kann eine frühzeitige Standortbestimmung nützlich sein. Mit Hilfe eines Fragebogens wird in dieser Schulung das persönliche Erleben und Verhalten gegenüber Arbeit und Beruf beleuchtet. Wichtige Hinweise auf persönliche Stärken und Risikofaktoren werden aufgezeigt. Lehrpersonen erhalten Anregungen, wie sie ihre Gesundheit individuell stärken können. Die Schulung ist für Schulteams konzipiert. [Information](#) und [Kontakt](#).

## INFO

### Praxisbeispiele gesundheitsfördernde und nachhaltige Schulen

In den Bereichen Gesundheitsförderung sowie Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) steht Schulen eine Vielfalt thematischer Anknüpfungspunkte zur Verfügung, um die ganz eigene Schulentwicklung zu gestalten. Auf der Plattform [Schulnetz21](#) finden interessierte

Schulen laufend neue Praxisbeispiele von gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen.

---

**INFO**


### Virtual Reality – fiktive Welten hautnah erleben

Jugend und Medien bietet Lehrpersonen und Eltern die Möglichkeit, die Welt der digitalen Medien aus der Perspektive des Kindes zu erleben. In [sechs Präventionsvideos](#) können Erwachsene in Medienerlebnisse von Kindern eintauchen und werden so zu Themen wie Gewalt- und Pornokonsum oder Cybermobbing sensibilisiert. Weiter erfahren sie auch mehr über die Welt der sozialen Netzwerke. Zu jedem Thema gibt es ein Informationsblatt und Links mit ergänzenden Informationen. Ein [Merkblatt](#) erklärt die Anwendung und Einsatzmöglichkeiten der Videos.

---

**INFO**


### Die Welt der Games

Spielen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Nun gibt es ganz neue Spielformen, die durch die Weiterentwicklung von Computer-, Smartphone-, Tablet- und Konsolen-Spielen möglich geworden sind. Auf der Plattform von [Pro Juventute](#) finden sich zahlreiche Informationen zur Welt der Games sowie Hinweise zu Chancen und Risiken dieser Spielformen.

---

**INFO**


### Selbstwirksamkeit im Kindergarten fördern

Die im Konzept «Purzelbaum» bisher verankerten Themen «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung» werden neu um das Thema «Psychische Gesundheit» ergänzt. Mit diesem Vertiefungsangebot von RADIX werden «Purzelbaum»- sowie weitere interessierte Kindergärten praxisnah darin unterstützt, die Selbstwirksamkeit von Kindern im pädagogischen Alltag zu stärken. Der Kanton St.Gallen bietet im Rahmen eines Pilotprojekts Kindergartenlehrpersonen während des Schuljahres 2018/19 kostenlos die Teilnahme an zwei Weiterbildungen und drei Austauschtreffen an. [Informationen](#)

---

**AGENDA**

16. März 2018	Zürcher Präventionstag 2018: Suizidprävention, Zürich, <a href="#">Info</a>
24. März 2018	Fachtagung «radikalisiert und extrem oder doch nur rebellisch?», Wil, <a href="#">Info</a>
22. Juni 2018	Nationale Tagung Gesundheit & Armut, Bern, <a href="#">Info</a>
27.-29. Juni 2018	Prävention gegen Glückspielsucht, Fribourg, <a href="#">Info</a>
04. Juli 2018	Schweizerische Fachtagung Jugendgewalt, Zürich, <a href="#">Info</a>

---

 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)