



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

25 Jahre schulnetz21

Netzwerke verbinden Menschen und Institutionen, die sich gemeinsam für eine Sache engagieren. Sie verknüpfen Fachwissen und Umsetzung in der Praxis und machen Ideen und Erfahrungen zugänglich. Das Netzwerk schulnetz21 feiert sein 25-jähriges Jubiläum. Es verbindet rund 2'000 Schulen aus der ganzen Schweiz und damit rund 53'000 Schülerinnen und Schüler. Viele Empfängerinnen und Empfänger dieses Newsletters gehören auch dazu. Somit haben Sie wesentlichen Anteil an dieser Erfolgsgeschichte und am grössten schulischen Netzwerk der Schweiz. Herzliche Gratulation! Und wer noch nicht dazugehört und sich auch vernetzen möchte, darf sich in diesem Focus darüber informieren. Wir freuen uns über neue Verknüpfungen.

Peter Falk
Fachstelle Schule und Gesundheit

ANGEBOT**25 Jahre Schulnetz21**

Das Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen. Das Netzwerk hat sich stets weiterentwickelt. Aktuell sind 2'000 Schulen in allen vier Sprachregionen Teil des Netzwerks. Das Jubiläum wird entsprechend an verschiedenen Anlässen in allen Sprachregionen gefeiert.

[Informationen](#)

ANGEBOT**«BGftalk» – Veränderung gesund gestalten**

Wir alle sind, gewollt oder ungewollt, immer wieder mit Veränderungen konfrontiert. Wie tiefgreifend solche Veränderungen sein können, hat uns die Pandemie aufgezeigt. In der neuen Ausgabe von «BGftalk» spricht Marco Fritsche mit Dr. Marc Wülser, Experte für Veränderungsprojekte, über die gesunde Gestaltung von Unsicherheit und Unplanbarkeit am Arbeitsplatz. Marco Fritsche befragt dazu auch Andreas Müller, CEO der DGS Druckguss System AG, Karin Jung, Leiterin Amt für Wirtschaft und Arbeit, sowie Christine Bolt, Direktorin der Olma Messen. Die Gesprächsaufzeichnungen von «BGftalk» werden in regelmässigen Abständen veröffentlicht. Schauen Sie rein! [Informationen](#)

ANGEBOT

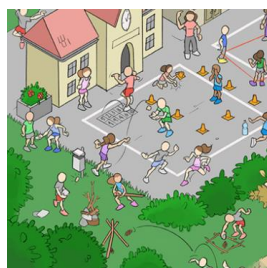
sg.feel-ok.ch – Abenteuerinsel

Abenteuerinsel ist das multithematische Gesundheitsprogramm auf sg.feel-ok.ch zur Förderung der personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen von Jugendlichen. Es basiert auf dem Peer-to-Peer-Ansatz zur Stärkung der Selbstwirksamkeit. Der Einsatz aller Gesundheitsinhalte von Abenteuerinsel in der Prävention ist für Fachpersonen ohne Vorkenntnisse möglich. Alle Ressourcen stehen für die direkte Anwendung kostenlos zum Download zur Verfügung. [Informationen](#)

ANGEBOT

«Schule bewegt»: Für mehr Bewegung in Schweizer Schulen

Mit «Schule bewegt» erhalten Lehrpersonen zahlreiche Ideen, wie sich mehr Bewegung in den Unterricht einbauen lässt. Situativ können Aufgaben zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen gestellt werden, mit welchen sie gezielt Einfluss auf die Aktivität, die Konzentration und die Stimmung in der Klasse nehmen können. Zudem stellt Swiss Olympic kostenlos Spielmaterial zur Verfügung. [Informationen](#)

ANGEBOT

Ab nach draussen!

Durch Bewegungserlebnisse draussen können Schulkinder zu jeder Jahreszeit vielseitige Erfahrungen sammeln. Mobilesport zeigt auf, warum es sich lohnt, den Unterricht regelmässig nach draussen zu verlegen, was es beim bewegten Lernen im Freien zu beachten gilt und wie eine konkrete Umsetzung erfolgen kann. Erprobte Praxisbeispiele für die Zyklen 1 und 2 geben vielfältige Anregungen und erleichtern die Umsetzung in verschiedenen Aussenräumen vom Schulareal bis zum Wald. [Informationen](#)

ANGEBOT


«Bewegungsfreundliche Schule»

Schulinterne Fortbildung «Bewegungsfreundliche Schule»

Das kantonale Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» verlost erneut einen fünfteiligen Kurs, bei dem das Schulteam auf dem Weg zu einem bewegten Schulalltag der Kinder unterstützt wird. 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 Kursleiter festgelegt. Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2023. [Informationen](#)

INFO



Nationale Tagung Gesunde Schulen – 21. Januar 2023 in Bern

Mit dem Thema «Mit Stress umgehen – gemeinsam gesund und stark» widmet sich die Nationale Tagung Gesunde Schulen der Frage, wie es gelingt, die psychische Gesundheit, Ressourcen und Resilienz bei den Schulbeteiligten zu stärken sowie ein gutes Schulklima zu fördern. Das vielseitige Tagungsprogramm umfasst diverse Input-Referate sowie Workshops. Der Tag wird im Zeichen des Erfahrungsaustausches und der Vernetzung stehen. Er richtet sich an Schulleitende, Lehrpersonen und weitere schulische Fachpersonen.

[Informationen](#)

INFO



Preisausschreibung 8. IBK-Preis

Am 11. Mai 2023 verleiht die Kommission Gesundheit und Soziales der Internationalen Bodensee Konferenz (IBK) den IBK-Preis für Gesundheitsförderung & Prävention. In den Kategorien «Ehrenamtliches Engagement», «Kreativität» und «Nachhaltigkeit» sowie mit dem Sonderpreis «Herausforderung Corona-Pandemie» werden nachahmenswerte Projekte prämiert. Bewerbungen sind bis zum 31. Dezember 2022 möglich. [Informationen](#)

NEWS



Erklärvideos zum Umgang mit digitalen Medien

Kinder und Jugendliche nutzen oft schon in jungen Jahren das Internet und digitale Geräte. Auch einige Dienste, die für ihr Alter noch nicht vorgesehen sind, werden regelmässig verwendet. Neu stehen Erklärvideos zu Datenschutz und Privatsphäre, Cookies, Cybermobbing und Cybergrooming, Profileinstellungen, dem Recht am Bild und vielem mehr für Eltern, Lehr- und Fachpersonen zur Verfügung. Dadurch können Sie mit Kindern und Jugendlichen einfacher ins Gespräch über diese Themen kommen, auch komplexe Inhalte auf einfache Weise vermitteln und sie im Umgang mit digitalen Medien begleiten.

[Informationen](#)

TIPP


Neue Grundlagenberichte von Gesundheitsförderung Schweiz

Die neuen Grundlagenberichte zur Gesundheitsförderung sind erschienen. Die Berichte zeigen kompakt auf, warum ein Engagement für die Gesundheit wichtig ist. Sie sind unterteilt in die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie ältere Menschen. Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit sind die Pfeiler für die Gesundheit. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren Sie mehr darüber. Die Berichte stehen zum Download in Deutsch und Französisch, bald auch in Italienisch zur Verfügung. [Informationen](#)

AGENDA

21. Januar 2023 Nationale Tagung Gesunde Schulen «Mit Stress umgehen – gemeinsam gesund und stark», in Bern. [Informationen](#)
- 13.–19. März 2023 Aktionswoche für Kinder von suchtkranken Eltern, schweizweit. [Informationen](#)