



newsletter



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

«Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.»
Sebastian Kneipp

Bestimmt sind wir uns einig, dass eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung die Gesundheit fördert. Dies ist jedoch nicht der einzige Aspekt. Für Lara Stoll tragen kraftvolle Worte zur Gesundheit bei. Pro Velo Schweiz animiert uns zum Velofahren und Bodytalk zeigt Kindern und Jugendlichen den Weg zu einem positiven Körperbild auf. Und dann gibt es leider auch Wege, die in eine Sackgasse von Gewalt und Sucht führen. In diesem Focus können wir Ihnen keine fertigen Rezepte liefern. Ab und zu ist jedoch ein Wegweiser schon sehr hilfreich.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Peter Falk
Fachstelle Schule und Gesundheit

ANGEBOT



ensa: Erste-Hilfe-Kurse zum Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise

Auch 2024 werden weitere ensa Erste-Hilfe-Kurse für den guten Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise durch die Kantone unterstützt. Das Angebot richtet sich an Personen aus den Kantonen St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden sowie aus dem Fürstentum Liechtenstein, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugi-Leiter/innen, Trainer/innen usw.) und wissen wollen, was zu tun ist, wenn diese psychische Auffälligkeiten zeigen. Der jeweilige Kanton übernimmt einen Grossteil der Kurskosten, sodass der Kurs für 150 statt 450 Franken angeboten werden kann. [Informationen](#)

ANGEBOT


St.Galler Symposium Suchtprävention am 30. Mai 2024

Das diesjährige Symposium steht unter dem Titel «Leistungsdruck und Suchtmittel. Alltagsbewältigung durch psychoaktive Produkte – und wo die Prävention ansetzen kann». Interessante Referate, die das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten, bilden dabei die Grundlage für die Diskussion. [Informationen](#)

ANGEBOT


«Psychische Gesundheit & Lesen» mit Lara Stoll

Worte wecken Emotionen und provozieren Reaktionen. Texte können nachdenklich machen, ein Schmunzeln auf die Lippen zaubern, Freude bereiten oder Wut auslösen. Als Slam-Poetin, Filmemacherin, Schauspielerin, und Autorin ist Lara Stoll sowohl Expertin für das geschriebene als auch für das gesprochene Wort. Wird aus dem schriftlichen, gesprochenes Wort, können sich Aussage und Interpretation eines Textes verändern.

Die Veranstaltungsreihe dauert vom 25. April bis 7. Juni 2024. Lara Stoll ist mit «Psychische Gesundheit & Lesen» an fünf verschiedenen Orten zu sehen. [Informationen](#)

ANGEBOT


Der Weg zu nachhaltigen Ernährungssystemen

Damit nachhaltiges und gesundes Essen eine realistische Wahloption wird, müssen Ernährungsumgebungen auf der Grundlage der Verhaltensforschung besser gestaltet werden – ob im Supermarkt, in der Schule oder in der Kantine. Denn einen Grossteil unserer Entscheidungen treffen wir unbewusst und sind massgeblich geprägt durch unser gesellschaftliches Umfeld.

Am 25. April 2024 findet die kostenlose Onlineveranstaltung «e.talk» der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK) statt. In diesem Rahmen wird Stephanie Wunder (Agora Agrar, Teamleiterin nachhaltige Ernährung) zum Thema «Der Weg zu nachhaltigen Ernährungssystemen. Was Initiativen bewegen können» referieren. [Informationen](#)

INFO


«Bodytalk» – Workshops für ein positives Körperbild

In den «Bodytalk»-Workshops werden Jugendliche durch verschiedene Übungen zur Auseinandersetzung mit ihrem Selbst- und Körperbild angeregt. Das Angebot fördert einen selbstbewussteren Umgang mit sich, dem eigenen Aussehen und dem Körper. Medienbilder, kulturelle Normen, ungünstiges Essverhalten und Fitnesswahn werden thematisiert.

Die Workshops richten sich an Schulklassen der Mittelstufe und der Sekundarstufe 1. Jährlich werden fünf Workshops durch die Kantonalen Aktionsprogramme «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» und «Kinder im Gleichgewicht» finanziell unterstützt. Der Kostenanteil für einen Workshop beträgt für Schulen im Kanton St.Gallen nur noch 150 Franken. [Informationen](#)

INFO


«Bike2school» – die ganze Klasse aufs Velo!

Mit «Bike2school» fahren Schülerinnen und Schüler während vier individuell gewählten Wochen so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sind sie bewegungsaktiv und umweltschonend unterwegs, lernen das Verhalten im Verkehr. «Bike2school» stärkt zudem den Klassenzusammenhalt. Es können tolle Preise gewonnen werden. Die Gewinnerinnen und Gewinner erwartet ein Klassenlager in einer Schweizer Jugendherberge nach Wahl. Die Teilnahmekosten werden vom kantonalen Programm «Kinder im Gleichgewicht» übernommen. [Informationen](#)

INFO


«Tanzen, sprinten, Balance finden»

Jede Bewegung ist wichtig. Hepa.ch hat das kostenlose Booklet namens «Tanzen, sprinten, Balance finden» speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt. Es steckt voller spannender Ideen, um aktiv zu sein, und liefert nebenbei aktuelle Bewegungsempfehlungen. Die schnell umsetzbaren Übungen können auch in der Schule ausprobiert werden. [Informationen](#)

INFO



«Gewaltig» – Partnerschaftsgewalt und Gewalt in der Erziehung

Das Kinderschutzzentrum möchte mit der Abendveranstaltung zum Thema Erwachsene dafür sensibilisieren, wie sie aktiv dazu beitragen können, ein sicheres Umfeld für Kinder zu schaffen.

Bevor die erste Abendveranstaltung offiziell durchgeführt wird, soll am 30. April 2024 an einem Pilotanlass die Expertise von Fachpersonen eingeholt werden. Der Anlass bietet zudem die Gelegenheit, mehr über die Abendveranstaltung und den Hintergrund des Projekts zu erfahren. Ein zweiter Pilotanlass findet am 6. Juni 2024 statt. [Informationen](#)

AGENDA

11.-17. März 2024	Aktionswoche für Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung. Schweizweit. Informationen
20. März 2024	«Gesundheitskompetenz von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Welche Rolle spielt sie für die psychische und körperliche Gesundheit sowie für den Bildungserfolg?» Olten. Informationen
21. März 2024	«KI und Bildungspraxis – Der Bot in uns». Zürich und online. Informationen
11.-12. April 2024	«Die Kunst der Partizipation in der Schule: (Entwicklungs-)Prozesse der SchülerInnenpartizipation aus Sicht von Schulpraxis und Wissenschaft». Zürich. Informationen
25. April 2024	«e.talk» der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK). Thema «Der Weg zu nachhaltigen Ernährungssystemen. Was Initiativen bewegen können». Online. Informationen
22. Mai 2024	Nationaler Vorlesetag. Schweizweit. Informationen
7. September 2024	SAVE THE DATE: Tagung «Frühe Förderung Kanton St.Gallen 2024». Rorschach. Informationen
21. November 2024	SAVE THE DATE: 21. SPZ-Symposium «Trauma und Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen». Winterthur. Informationen