



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Verminderte Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfung und erhöhter Puls: Das sind nicht bloss bekannte Symptome bei Stress, sondern auch Auswirkungen, wenn wir grosser Hitze ausgesetzt sind. Hitze ist ein Stressfaktor, der uns zunehmend zu schaffen macht. Durch den Klimawandel sind wir herausgefordert, mit diesem Phänomen umzugehen.

Was bedeutet das für den Unterricht in den heissen Sommerwochen? Es gibt bauliche Massnahmen, die dafür sorgen, dass sich Schulzimmer und Pausenplätze nicht zu sehr erwärmen und Empfehlungen, wie wir uns dem heissen Klima anpassen könnten. Der Kanton St.Gallen hat in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern einen Hitzeaktionsplan entwickelt und eine Webseite erstellt. Ein Besuch lohnt sich nicht nur für die Schulleitung oder Lehrperson, sondern generell für Menschen, die den Sommer gesund geniessen möchten.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und Sommerferien, in denen Sie sich vom Stress und hitzigen Schultagen erholen können.

Peter Falk
Fachstelle Schule und Gesundheit

ANGEBOT


sichergsund.ch: Themenbereich Familie

Ob Glück oder Stress – das Fachportal [sichergsund.ch](https://www.sichergsund.ch) thematisiert vieles, was uns das Leben schenkt oder zumutet. Kinder im Altersbereich von 0 bis 4 Jahren machen entscheidende Entwicklungsschritte, sind neugierig und fordern heraus. Für ihre Bezugspersonen bietet die Webseite viele Informationen, konkrete Spielideen und Unterstützung, wenn die Herausforderungen (zu) hoch werden. Im Themenbereich *Familie* finden Sie unter anderem [Familienzeiten](#). Auf dieser Webseite finden Sie Ideen für konsumfreie Aktivitäten und Rituale für Alltag und Ferien von Familien. 16 Kurzvideos zeigen Möglichkeiten auf:

[Bewegungsideen für Kinder im Vorschulalter und Zyklus 1](#)

ANGEBOT



Empfehlungen und Checkliste für Schulen zum Schutz vor Hitze

Für die Schulen im Kanton St.Gallen wurden [Empfehlungen](#) und eine [Checkliste](#) entwickelt, um sie bei der Vorbereitung auf zunehmende Hitze zu unterstützen. Im Fokus steht die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler – insbesondere der jüngeren und jener mit Vorerkrankungen. Neben praktischen Tipps für den Unterricht an Hitzetagen geht es auch um umfassendere Massnahmen: von der Anpassung des Schulalltags und der Planung von Veranstaltungen über die Sensibilisierung des Schulpersonals bis hin zur Vorbereitung auf gesundheitliche Notfälle.

Auf der Webseite des Kantons zum Hitzeaktionsplan sind weitere Informationen zum Thema [Kinder vor Hitze schützen](#) zu finden.

ANGEBOT



Kochkurse für Kinder im Primarschulalter von «fit4future»

Bei «KiKo – Kinder kochen» schwingen Kinder im Primarschulalter den Kochlöffel. Die Kurse begeistern Kinder fürs Kochen, vermitteln spielerisch Wissen und sensibilisieren für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung. Die Kurse werden von einer Fachperson geleitet und zum Beispiel in der Schulküche durchgeführt. «fit4future» stellt alle notwendigen Unterlagen und Hilfsmittel kostenlos zur Verfügung. Das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen unterstützt Veranstalter bei der Umsetzung von «KiKo» und übernimmt die Lebensmittelkosten bis maximal 500 Franken im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms «Kinder im Gleichgewicht». [Informationen](#)

INFO



Gesunde Zwischenmahlzeiten und ein guter Start in den Tag – praktische Tipps für Eltern

Eine ausgewogene Verpflegung ist auch in Kindergarten und Schule wichtig. Doch was gehört zu einem gesunden Frühstück, Znüni oder Zvieri? Drei informative Flyer bieten Eltern hilfreiche Orientierung:

- «Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri» zeigt, welche Zwischenmahlzeiten ideal sind – anschaulich mit Bildern und zahnfreundlichen Empfehlungen.
- «Trink Wasser» erklärt, warum Wasser der ideale Durstlöscher ist.
- «Ausgewogenes Frühstück» gibt einfache Tipps und Rezeptideen für ein ausgewogenes Frühstück, das Energie für den Schulalltag liefert.

Alle Flyer sind für Schulen im Kanton St.Gallen kostenlos und helfen Eltern, gesunde Entscheidungen im Alltag zu treffen. [Bestellung von Materialien](#)

INFO


Gesunde Mittagstische

Für betreute Mittagstische in den Tagesstrukturen von Schulen und Gemeinden legen praxisnahe Qualitätsstandards die Grundlage für ein ausgewogenes, nachhaltiges Mittagessen und eine wertschätzende Tischkultur.

Der [Leitfaden «Education»](#) zeigt auf, wie die Qualität entwickelt werden kann und geht mit Informationen und praktischen Checklisten auf sieben Handlungsfelder ein: Organisation, Pädagogik, Verpflegung, nachhaltige Ernährung, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten, Gespräche mit Caterern, Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen.

INFO


Neues von der «Wie geht's dir?»-Kampagne

In den letzten Jahren wurde im Rahmen der «Wie geht's dir?»-Kampagne für die psychische Gesundheit sensibilisiert und mit dem Emotionen-ABC die Selbstwahrnehmung gefördert. In einer neuen Phase steht nun die Vermittlung von 6 Impulsen im Zentrum, um die psychische Gesundheit zu stärken. Wer die Impulse lebt, kann nachweislich besser mit Rückschlägen umgehen – und tut ganz generell etwas für Lebensqualität und Wohlbefinden. Die neuen Kampagnenmaterialien können per sofort bestellt werden. [Informationen](#)

INFO


MediaMentor fördert Medienkompetenz

MediaMentor ist ein neues Angebot von Pro Juventute für den Schulunterricht in der Oberstufe. Das komplett digitale Lernangebot ermöglicht Jugendlichen, ihre Medienkompetenz zu reflektieren und zu vertiefen. Dabei liegt der Fokus nicht allein auf der Wissensvermittlung, sondern vor allem auf dem Transfer in die jugendlichen Lebens- und Medienwelten. Die Schülerinnen und Schüler nutzen ihre eigenen Mobilgeräte, Social Media und andere Anwendungen. Speziell konzipierte Aufgaben ermuntern, diese eigenen, stets aktuellen und relevanten Ressourcen zu nutzen, um Themen wie Körperbilder, Wertordnungen im Netz und Einfluss-Mechanismen im Umgang mit digitalen Medien in der Klasse oder auch allein zu reflektieren. [Informationen](#)



Stress? Wir packen das!

RADIX begleitet Gymnasien beim Empowerment von Jugendlichen, damit diese zusammen mit Lehrpersonen und Schulleitungen Massnahmen entwickeln und umsetzen, die einen gesunden Umgang mit Stress fördern und Stressfaktoren verringern.

Ziel ist es, dass Jugendliche an Gymnasien über einen gesunden Umgang mit Stress verfügen, sich wohl fühlen und gegenseitig unterstützen. Sie werden ihrerseits unterstützt, damit sie Kompetenzen für gesundheitsfördernde Coping-Strategien während ihrer Schulzeit, für den Übergang ins Studium und das spätere Leben aufbauen können. [Informationen](#)

gegen RADIKALISIERUNG
Contre LA RADICALISATION
Contro LA RADICALIZZAZIONE

Agieren bei einem Radikalisierungsverdacht

Was tun bei einem Radikalisierungsverdacht? gegen-radikalisierung.ch bietet Fachpersonen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, Informationen und Instrumente rund um die Frage, wie in einer solchen Situation zu handeln ist.