



INHALT

AUS DEM NETZWERK

- 25 Jahre Schulnetz21
- Erfahrungsaustauschtreffen BNE zum Thema Freiräume

ANGEBOTE

- #SayHi – gegen Mobbing, für die Freundschaft
- feel-ok.ch – Abenteuerinsel
- MoMento – Achtsamkeit zur Förderung von Lebenskompetenzen
- Lehrpersonen und Draussenunterrichten, Zyklus 1 und 2
- Erklärvideos zum Umgang mit digitalen Medien

MATERIALIEN

- Der Wunsch nach Frieden
- Schule, Gesundheit, Ukraine
- Elternzusammenarbeit gut, gern und erfolgreich umsetzen
- Tag der Kinderrechte
- Unfallprävention – Sportkonzept für Schulen
- Neue Grundlagenberichte zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen
- Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

VERANSTALTUNGEN

- Infoveranstaltung Naturnahe Spiel- und Pausenplätze | 7. Dezember 2022
- Gesundheitsförderung in Schulen – Kurzinfo online | 11. Januar 2023
- Nationale Tagung Gesunde Schulen | 21. Januar 2023, Bern
- Save the Date: Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz und Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz | 7. März 2023, Kursaal Bern

IM AUFTRAG VON



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

und weiteren [Bestellern](#) von [éducation21](#)

AUS DEM NETZWERK

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 2000 Schulen in allen vier Sprachregionen Teil des Netzwerks, die Gesellschaft nachhaltig mitzugestalten. Das Jubiläum wird an verschiedenen Anlässen in allen Sprachregionen gefeiert – so geschehen am vergangenen **nationalen Austauschtreffen** der Koordinatorinnen und Koordinatoren vom 1. September und geplant an der **Impulstagung** vom 26. November in Luzern.



Erfahrungsaustauschtreffen BNE zum Thema Freiräume

Am 14. September 2022 fand der Online-Erfahrungsaustausch zum Thema Freiräume statt. Nach den Inputreferaten von Christiane Daepf und Matthias Vogel diskutierten über 60 Teilnehmende darüber, wie Freiräume geschaffen werden können. Zudem erarbeiteten sie Lösungsvorschläge für mögliche Herausforderungen. Die Zoomaufnahme sowie die Unterlagen stehen auf der **Webseite** zur Verfügung.



ANGEBOTE

#SayHi – gegen Mobbing, für die Freundschaft

Die Tanzaktion von SRF school #SayHi setzt ein Zeichen gegen Mobbing und stärkt das Klassenklima. Ergänzend hilft das dazugehörige Unterrichtsmaterial von MindMatters, Mobbing in der Klasse zu thematisieren.

Möchte Ihre Schule das Thema Mobbing ganzheitlich anpacken? Dann nehmen Sie teil an #standup – der Initiative gegen Mobbing. Ein Projekt für Schulleitungen, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende der Zyklen 2 und 3.

Weitere Informationen unter <http://www.radix.ch/mobbing>.



feel-ok.ch – Abenteuerinsel

Abenteuerinsel ist das multithematische Gesundheitsprogramm von feel-ok.ch zur Förderung der personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen von Jugendlichen. Abenteuerinsel 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.

Mehr über Abenteuerinsel erfahren Sie unter feel-ok.ch/ai-kb.



MoMento – Achtsamkeit zur Förderung von Lebenskompetenzen

In diesem flexibel gestaltbaren Kennenlern-Workshop entdecken die Schülerinnen und Schüler Achtsamkeitsübungen wie achtsames Hören oder achtsames Bewegen. Sie spielen Gruppen- und Paarspiele, welche die Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung, Impulskontrolle oder das Gemeinschaftsgefühl fördern. Im Fokus steht ein spielerisches Ausprobieren, wie sich Achtsamkeit im Unterricht anfühlen kann. Nach dem Workshop gibt es die Möglichkeit, Achtsamkeit langfristig unter Begleitung zu verankern, indem die Schule mit Lehrpersonentrainings am MoMento Programm teilnimmt inkl. programmspezifischen Lehrmitteln und Lern-Community. Weitere Informationen finden Sie im **Katalog von éducation21**.



Lehrpersonen und Draussenunterrichten, Zyklus 1 und 2

Womit hängt es zusammen, dass einige Lehrpersonen draussen unterrichten und andere nicht? Dieser Frage wollen Forschende mit dem Projekt «LeDu» auf den Grund gehen. Beim Forschungsprojekt handelt es sich um eine Analyse der Motivatoren und Herausforderungen in Frankreich, der Schweiz und Luxemburg. Wir freuen uns, wenn Sie bis Ende Dezember 2022 an der Online-Befragung des Forschungsteams teilnehmen: www.onlinesurvey.lu



Erklärvideos zum Umgang mit digitalen Medien

Kinder und Jugendliche nutzen oft schon in jungen Jahren Internet und digitale Geräte. Auch einige Dienste, die für ihr Alter noch nicht vorgesehen sind, werden regelmässig verwendet. Neu stehen [Erklärvideos](#) zu persönlichen Daten, Cookies, Cybermobbing und vielem mehr für Eltern, Lehr- und Fachpersonen zur Verfügung. Damit können sie diese Themen mit Kindern und Jugendlichen ansprechen und sie im Umgang mit digitalen Medien begleiten.



MATERIALIEN

Der Wunsch nach Frieden

Wir alle wollen in Frieden leben. Aber von welchem Frieden sprechen wir? Vom inneren Frieden, dem mit unseren Mitmenschen oder jenem Frieden, der in der Ukraine so sehr erhofft wird?

éducation21 hat im September ein [Themendossier inkl. Erklärvideo](#) und eine Ausgabe des [BNE-Praxismagazins ventuno](#) zu diesem Thema veröffentlicht. Lehrpersonen können mit diesen Materialien und Impulsen das Thema Frieden aus einer BNE-Perspektive mit den Schülerinnen und Schülern ergründen.



Schule, Gesundheit, Ukraine

An einem [runden Tisch](#) wurde deutlich, dass viele Unterstützungsangebote für Lehrpersonen nicht bekannt sind. Die Allianz BGF in Schulen hat deshalb ein [Infoblatt zu Schule, Gesundheit, Ukraine](#) für Schulleitende und Lehrpersonen erstellt. Dieses informiert über Unterstützungsangebote wie Unterrichtsideen, Beratungsangebote, Unterstützung bei der Triage und Abklärung von Schülerinnen und Schülern mit Auffälligkeiten oder Förderung der eigenen Gesundheit.

Das Infoblatt kann mit lokalen Adressen und Infos ergänzt werden.



Elternzusammenarbeit gut, gern und erfolgreich umsetzen

Die Elternzusammenarbeit ist wichtig, weil sich eine gelingende Kooperation zwischen Eltern und Schule positiv auf die Bildungschance und Gesundheit der Kinder auswirkt.

Das interaktive [Praxistool](#) unterstützt Schulen, die Elternzusammenarbeit zu überdenken und gibt Impulse fürs gute Gelingen. Fragen animieren Schulen zu eigenen Überlegungen, konkrete Tipps und Links helfen weiter.



Tag der Kinderrechte

Kinder haben Rechte. Und über diese sollen sie Bescheid wissen. Deshalb wird jedes Jahr Unterrichtsmaterial mit einem spezifischen Themenfokus zum Tag der Kinderrechte aufbereitet. Dieses Jahr stehen die Themen Chancengerechtigkeit und Gleichberechtigung im Zentrum. Planen Sie diesen wichtigen Fokus in Ihrem Unterricht ein. [Materialien](#) für alle Zyklen finden Sie auf der entsprechenden [Webseite](#).



Unfallprävention – Sportkonzept für Schulen

Im Schulsport ereignen sich jedes Jahr Unfälle mit über 31'000 Verletzten. Im Kontext «Schule» sind das rund zwei Drittel aller Unfälle.

Um die Unfallprävention im Schulsport verbindlich zu verankern, lohnt es sich, ein Konzept zu erstellen. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU und das Bundesamt für Sport BASPO haben dazu eine Vorlage für Schulen erarbeitet. Sie können die Vorlage online ausfüllen und als Word-Dokument herunterladen. Beachten Sie, dass allenfalls kantonale Richtlinien übergeordnete Gültigkeit haben.

[Erstellen Sie Ihr individuelles Sportkonzept | BFU](#)



Neue Grundlagenberichte zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen

Die neuen [Grundlagenberichte](#) zur Gesundheitsförderung sind da! Die Berichte von Gesundheitsförderung Schweiz zeigen kompakt und übersichtlich auf, warum ein Engagement in die Gesundheit so wichtig ist. Sie sind unterteilt in die zwei Zielgruppen Kinder sowie Jugendliche & junge Erwachsene. Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit sind die zentralen Pfeiler für die Gesundheit. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren Sie die Gründe dafür.



Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Um die Ernährungsscheibe Kindern allen Alters näherzubringen, hat die SGE im [Projekt Ernährungsscheibe](#) verschiedene neue Materialien erstellt: einen Ernährungsparcours, Ausmalbilder und ein Memory-Spiel mit Früchten und Gemüse, die alle in der Schweiz wachsen. Diese Materialien unterstützen die bewährten [Unterrichtsmaterialien](#). Zum Thema Ernährung veröffentlicht das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV in einer Tabelle die [Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr](#).



VERANSTALTUNGEN

Infoveranstaltung Naturnahe Spiel- und Pausenplätze | 7. Dezember 2022

Ein naturnaher Spiel- und Pausenplatz fördert Kinder ganzheitlich in ihrer kognitiven, emotionalen, motorischen und sozialen Entwicklung. Er bietet viele Gelegenheiten für das non-formale spielerische Lernen genauso wie für das formale Lernen während des Unterrichts. Interessierte Schulen werden mit Beratung, Schulung und Finanzen unterstützt. Mehr dazu erfahren Sie an der Online-Kurzinfoveranstaltung vom 7. Dezember 2022. Weitere Informationen und die Online-Bewerbung finden Sie [hier](#) oder unter www.naturnahspielen.ch.



© Schule Au, Wädenswil

Gesundheitsförderung in Schulen – Kurzinfo online | 11. Januar 2023, 14.00-15.15

Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen sowie aller Mitarbeitenden der Schule stärkt den Bildungserfolg. In einer Online-Infoveranstaltung werden «[Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz](#)», «[MindMatters](#)» und «[Naturnahe Spiel- und Pausenplätze](#)» kurz vorgestellt. Alle diese Angebote leisten einen Beitrag zu einer wohlwollenden Schulkultur, einem gestärkten Zugehörigkeitsgefühl und einer Identifikation mit der Schule. Programm und Anmeldung [hier](#).



Nationale Tagung Gesunde Schulen | 21. Januar 2023, Bern

Unter dem Thema «Mit Stress umgehen - gemeinsam gesund und stark» widmet sich die nationale Tagung der Frage, wie es gelingt, die psychische Gesundheit, Ressourcen und Resilienz bei den Schulbeteiligten sowie das Schulklima zu stärken. Das vielseitige Tagungsprogramm richtet sich an Schulleitende, Lehrpersonen und weitere schulische Fachpersonen. Informationen und Anmeldung unter: www.radix.ch/tagunggesundeschulen. Anmeldeschluss: 21. Dezember 2022



Save the Date: Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz und Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz | 7. März 2023, Kursaal Bern

Gerne machen wir Sie auf die 24. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz und die 10. Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz aufmerksam. Das Thema wird «Psychisch gesund und krank – wie geht das? Ressourcenstärkung und Prävention im Fokus» sein. Mehrere Workshops werden sich spezifisch mit der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen befassen. Weitere Informationen finden Sie laufend unter: <https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/de>.



Impressum

Der Newsletter erscheint dreimal pro Jahr und geht an alle Mitgliedschulen des Schulnetz21 und an interessierte Personen. Er beinhaltet Angebote, Materialien und Veranstaltungen aus Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung in der Schule sowie Neuigkeiten aus dem Netzwerk.

Redaktion: Nadine Leimgruber | nadine.leimgruber@schulnetz21.ch, Corinne Schärer | corinne.schaerer@schulnetz21.ch

Möchten Sie den Newsletter abonnieren, klicken Sie [hier](#). Möchten Sie den Newsletter nicht mehr, klicken Sie [hier](#).

Schulnetz21

Monbijoustrasse 31 | CH 3001 Bern | T +41 31 321 00 21

www.schulnetz21.ch | info@schulnetz21.ch