Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 76 (2014)

Heft: 2: Gesundheit

Artikel: Bündner Unterrichtsangebote zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention

Autor: Barandun, Madleina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-720202

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bündner Unterrichtsangebote zum Thema

Bündner Lehrpersonen finden im Kanton verschiedene Unterrichtsmaterialien sowie Fachpersonen vor, die sie bei der Planung und Durchführung von Unterrichtseinheiten oder Projekttagen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen.

VON MADLEINA BARANDUN, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN, ABTEILUNG FÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Themen der Gesundheitsförderung und Prävention können auf unterschiedliche Art und Weise im Schulalltag integriert werden. Heute geht man davon aus, dass umfassende Ansätze wie derjenige der Gesundheitsfördernden Schulen[1] sehr wirkungsvoll sind. So können beispielsweise Aspekte des Schulklimas, der Partizipation der SchülerInnen und der Lehrpersonengesundheit, jedoch auch Massnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung einbezogen werden. Je nach Schule kann es auch hilfreich sein, zuerst einmal mit einer Einzelaktion spezifische Themen wie Suchtprävention oder Sexualpädagogik aufzugreifen.

Angebote[2]

Gesundheitsamt Graubünden
Nebst Beratung und finanzieller Unterstützung von Projekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention bieten wir Unterrichtsmaterialien an, die bei uns für drei Wochen kostenlos ausgeliehen werden können.

Thematische Schwerpunkte sind: Psychische Gesundheit, positives Körperbild, Suchtprävention, Bewegung und Ernährung:

- **freelance Suchtpräventionsprogramm** für OberstufenschülerInnen mit umfassendem Angebot zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und Neue Medien. Das Programm besteht aus drei – auch unabhängig voneinander anwendbaren – Ebenen (Internetplattform mit Unterrichtseinheiten zum Download; Box und Dartscheibe mit kurzen, ohne Vorbereitung einsetzbaren Unterrichtshäppchen; ein Poster-Contest, bei dem SchülerInnen witzige und treffende Präventionsplakate kreieren). Auch stehen eine Schüleragenda und die Elternbroschüre «Trinken, Rauchen, Kiffen bei Jugendlichen» kostenlos zur Verfügung. www.be-freelance.ch
- Unterrichtsmaterialien **Gesundes Körperbild** für die 6. Klasse und Oberstufe. Nebst neuentwickelten Dialogkarten, die sich zu einem Einstieg ins Thema eignen, kann ein Ordner mit Unterrichtsmaterialien zur Stärkung von Selbstwertgefühl, Entwicklung einer positiven Einstellung zum eigenen Körper, Förderung eines gesunden Essverhaltens und eines aktiven Lebensstils sowie Herausbildung eines kritischen Bewusstseins gegenüber gesellschaftlichen Schönheitsidealen ausgeliehen werden. Acht Unterrichtseinheiten können so ohne grossen Aufwand direkt in der Klasse eingesetzt werden und garantieren mit Filmbeispielen, Postenarbeit und Fallbeispielen einen abwechslungsreichen Unterricht. Dazu bieten wir finanzielle Unterstützung bei der Umsetzung von Workshops zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls an, die von Fachpersonen des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah, siehe www.pepinfo.ch) geleitet werden.
- Unterrichtskoffer **Ernährungskoffer 1** für die Kindergartenstufe und die 1. und 2. Klasse und **Ernährungskoffer 2** für 3.–6. Schuljahr mit einsatzbereiten, vielfältigen Materialien, die selbstständiges Arbeiten der SchülerInnen ermöglichen, zusätzlich DVDs und Bilderbücher für eine Vertiefung. Es besteht die Möglichkeit, diese in Einzellektionen, Lektionsreihen mit offenem Zeitbedarf, Projekttagen oder -wochen einzusetzen.

Kontakt:
Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention
Sekretariat Hofgraben 5, CH-7001 Chur
081 257 64 01, info@san.gr.ch
Weitere Informationen, Angebote und Hilfsmittel auf
www.graubuenden-bewegt.ch oder
www.bildungundgesundheit.ch

Adebar: Sexualität, Körperbewusstsein
- Die Fachstelle Adebar bietet acht verschiedene Module der schulischen Sexualerziehung an. Sie sind auf den emotionalen und kognitiven Entwicklungsstand der Kinder ausgerichtet,

[1] Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen: http://www.radix.ch/rses
[2] Die Zusammenstellung von Angeboten erhebt in keiner Weise Anspruch auf Vollständigkeit.

Gesundheitsförderung und Prävention

bilden eine wichtige Grundlage für die Prävention sexueller Gewalt bei Kindern und Jugendlichen und fördern einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Themen der Sexualität. Es wird empfohlen, in Kindergartenklassen, 3. Klassen, 6. Klassen, sowie in der 2. Oberstufe Sexualpädagogik einzuplanen und externe Fachleute für punktuelle Themen beizuziehen. Auch ein Verhütungskoffer, der viele verschiedene Empfängnisverhütungsmittel enthält, kann bei Adebar ausgeliehen werden. Für die schulische Sexualerziehung wird ein Honorar verrechnet. Bitte frühzeitig Termine reservieren.

Kontakt:
Adebar, Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft, Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur, 081 250 34 38, siegrist@adebar-gr.ch, www.adebar-gr.ch

Kantonspolizei Graubünden, Fachstelle Prävention

- Für SchülerInnen der ersten Oberstufe bietet die Kantonspolizei Graubünden Workshops an, in welchen Informationen über illegale Betäubungsmittel (Substanzen, polizeiliche Aspekte, rechtliche Aspekte) vermittelt werden. Anhand von Anschauungsmaterial werden die Jugendlichen sensibilisiert und informiert. Eltern werden an einer Infoveranstaltung mit denselben Themen konfrontiert. Dauer: jeweils 2 Lektionen, Verfügbarkeit auf Anfrage, kostenlos.
- Zudem bietet die Fachstelle für Prävention, wiederum für SchülerInnen der 1. Oberstufe und deren Eltern, Informationsveranstaltungen im Bereich Neue Medien an. Dabei stehen der Missbrauch im Internet (Abo-Falle, Formen der sexuellen Ausbeutung, Cybermobbing) und Sicherheitsmassnahmen im Bereich Soziale Medien im Zentrum. Dauer jeweils 2 Lektionen, Verfügbarkeit auf Anfrage, kostenlos.

Kontakt:
Kantonspolizei Graubünden, Fachstelle Prävention, Ringstrasse 2, 7000 Chur, rene.schuhmacher@kapo.gr.ch (illegale Betäubungsmittel), theodor.wasescha@kapo.gr.ch (Neue Medien)

Pro Juventute Graubünden

- Das Pro-Juventute-Angebot «Medienprofis» fördert die Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren. In Workshops durch ausgebildete Moderatoren zu den Themen a) Cybermobbing, b) Persönlichkeitsschutz, c) Rechtliches rund um Neue Medien sowie d) Reflexion eigener Mediennutzung von vier Lektionen à 45 Minuten lernen SchülerInnen problematische Inhalte bei Handy- und Webgebrauch zu erkennen und richtig damit umzugehen. Eltern und Erziehungsberechtigte erhalten in Elternveranstaltungen nützliche Informationen und Ratschläge, wie sie ihre Kinder bei einem verantwortungsvollen Medienverhalten unterstützen können.

Die Workshops können durch die Pro Juventute teilweise oder ganz unterstützt werden.

Kontakt:
Pro Juventute Graubünden, Nadja von Planta-Hediger, Geschäftsstelle, Roterturmstrasse 17, 7000 Chur, 081 252 17 18, info@projuventute-gr.ch

www.schweizer-schulmoebel.ch
www.interaktiv-lernen.ch
www.embru4schools.ch
Erwerben Sie Software-Lizenzen im EDU-SHOP
embru
möbel ein leben lang