



Eine gemeinsame  
Broschüre von:

**Gesundheitsförderung Schaffhausen**  
Gesundheitsamt  
Mühlentalstrasse 105  
8200 Schaffhausen  
[www.gesundheitsfoerderung.sh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.sh.ch)

**Dienststelle Sport, Familie und Jugend**  
Erziehungsdepartement  
Herrenacker 3, CH-8200 Schaffhausen  
[www.schule.sh.ch](http://www.schule.sh.ch)

**VJPS**  
Verein für Jugendfragen, Prävention und  
Suchthilfe  
Webergasse 2, 8200 Schaffhausen  
[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch)

# Gesundheitsförderung und Prävention an Schaffhauser Schulen

## Angebote für das Schuljahr 21/22

Herausgeber: Gesundheitsförderung Schaffhausen

sh.ch



# Ihre Ansprechpartner, wenn es um Gesundheitsförderung und Prävention geht

Im Kanton Schaffhausen engagieren sich verschiedene Fach- und Dienststellen in der Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen. Das gemeinsame Ziel ist es, ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Schülerinnen und Schülern zu fördern und die psychische und sexuelle Gesundheit sowie die Lebenskompetenzen der Kinder zu stärken. Zudem informieren und beraten wir Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrpersonen in Sucht- und Präventionsfragen.

Mit unseren Angeboten unterstützen wir Schulleitungen und Lehrpersonen darin, präventive und gesundheitsfördernde Aktivitäten im Schulalltag umzusetzen.

## Übersicht

 <b>sh.ch</b> <b>Gesundheitsamt</b>	<b>Gesundheitsförderung Schaffhausen</b> Gesundheitsförderung Schaffhausen ist für die Umsetzung des Kantonalen Aktionsprogrammes (KAP) Gesundheitsförderung und Prävention zuständig und unterstützt und koordiniert verschiedene altersspezifische Angebote im Bereich Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit.	<b>Angebot</b> <b>Seite 2-3</b>
 <b>sh.ch</b> <b>Erziehungsdepartement</b>	<b>Dienststelle Sport, Familie und Jugend</b> Die Dienststelle Sport, Familie und Jugend verfolgt das Ziel eines bewegungsreichen und gesundheitsorientierten Schulalltages. In diesem Zusammenhang initiiert und begleitet sie Projekte im Bereich des obligatorischen und freiwilligen Schulsports sowie des Schulalltags im Generellen.	<b>Angebot</b> <b>Seite 4</b>
 <b>VEREIN FÜR JUGENDFRAGEN PRÄVENTION UND SUCHTHILFE</b>	<b>Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention</b> Die Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention unterstützt die Schaffhauser Bevölkerung darin, die Gesundheit in den folgenden Handlungsfeldern zu stärken und zu erhalten, Lebensbedingungen zu verbessern und Risikofaktoren zu minimieren: Substanz- und Verhaltenssucht, Digitale Medien, Psychische und Sexuelle Gesundheit.	<b>Angebot</b> <b>Seite 5-6</b>
<b>Unterrichtshilfen</b>	<b>Empfohle Websites für den Unterricht</b>	<b>Seite 7</b>

# Angebot Gesundheitsförderung Schaffhausen

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p><b>Purzelbaum Kindergarten</b>  Purzelbaum Kindergarten setzt sich zum Ziel, vielfältige und häufige Bewegung im Kindergartenalltag zu integrieren und strebt zudem eine gesunde Znkultur an. Der Schwerpunkt des Angebots liegt bei der praxisorientierten Prozessbegleitung der Kindergartenlehrpersonen. Diese dauert eineinhalb bis zwei Jahre und beinhaltet Weiterbildungen sowie Input- und Austauschtreffen.</p>	Für Lehrpersonen des Kantons Schaffhausen kostenlos	Kiga	Corine Kind 052 632 69 14 <a href="mailto:corine.kind@sh.ch">corine.kind@sh.ch</a> <a href="http://gesundheitsfoerderung.sh">gesundheitsfoerderung.sh</a>  <a href="#">Link</a> zu Purzelbaum Kindergarten
<p><b>Schule in Bewegung</b>  "Schule in Bewegung" bietet geeignete praxiserprobte Massnahmen und Materialien, um Bewegung, gesunde Zwischenmahlzeiten sowie ausgewogene Mahlzeiten im Schulalltag zu fördern. Das Projekt enthält klare Inhalte und Ziele und lässt gleichzeitig viel Handlungsspielraum in der Umsetzung, damit entsprechende Massnahmen langfristig implementiert werden können.</p>	Für Lehrpersonen des Kantons Schaffhausen kostenlos	Primar	Corine Kind 052 632 69 14 <a href="mailto:corine.kind@sh.ch">corine.kind@sh.ch</a> <a href="http://gesundheitsfoerderung.sh">gesundheitsfoerderung.sh</a>  <a href="#">Link</a> zu Schule in Bewegung
<p><b>Fit4future</b>  Das Schulprojekt «fit4future» bietet ein pfannenfertiges und spielerisches Programm mit dem Ziel, Kinder nachhaltig für einen gesunden Lebensstil zu motivieren. In der praktischen Umsetzung steht den teilnehmenden Schulen kostenlos ein abwechslungsreiches Angebot zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness (psychische Gesundheit) zur Auswahl. Jede Schule erhält zudem ausgewählte Spiel- und Sportmaterialien für einen bewegten Unterricht und aktive Pausen.</p>	Für alle Schulen kostenlos	Zyklus 1 & 2	Anmeldung und weitere Informationen  <a href="http://www.fit-4-future.ch">www.fit-4-future.ch</a>
<p><b>GORILLA Tagesworkshops</b>  Mit verschiedenen Workshops begeistert GORILLA Jugendliche für die Themen Freestyle Sport, Ernährung und nachhaltiger Lebensstil. Die Workshops werden von GORILLA Coaches durchgeführt, welche die Jugendlichen auf Augenhöhe abholen und begeistern.  Anzahl SUS: max. 100</p>	Für Schulen des Kantons Schaffhausen reduzierter Preis: Fr. 2100.- (Anzahl beschränkt)	Zyklus 3	Workshops buchen <a href="mailto:rahel.reich@schtifti.ch">rahel.reich@schtifti.ch</a>  <a href="#">Link</a> zu Gorilla Workshops

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p><b>Bodytalk PEP</b></p> <p>Der zweistündige Workshop Bodytalk regt zum kritischen und selbstbewussten Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und Medien an. Abwertende Gedanken und Gefühle bezüglich Körper, Aussehen, Figur, Muskulatur, Gewicht und Schönheit sich selber und andern gegenüber, werden im Dialog hinterfragt. Bodytalk möchte damit die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl von Jugendlichen fördern.</p>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos</p>	<p>Zyklus 3</p>	<p>Mehr Infos  <a href="http://www.pepinfo.ch">www.pepinfo.ch</a></p> <p>Workshops buchen  <a href="mailto:fachstelle@pepinfo.ch">fachstelle@pepinfo.ch</a></p> <p><a href="#">Link</a> zu Bodytalk Workshop</p>

# Angebot Dienststelle Sport, Familie und Jugend

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p><b>Label "Schule mit bewegungsfreundlicher Schulkultur"</b></p> <p>Qualitätslabel für Schulen, welche sich zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht für einen bewegungsreichen Schulalltag einsetzen. Das Label wird jährlich an Volksschulen des Kantons Schaffhausen als Zeichen der Anerkennung für deren Engagement in der Sport- und Bewegungsförderung vergeben. Die Labelvergabe bedingt die Erfüllung definierter Kriterien.</p>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos</p>	<p>Zyklus 1, 2 &amp; 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 <a href="mailto:fabian.hauser@sh.ch">fabian.hauser@sh.ch</a> <a href="http://www.sh.ch/schulsport">www.sh.ch/schulsport</a></p>
<p><b>Sport.sh+</b></p> <p>Im Rahmen des freiwilligen Schulsports bildet Sport.sh+ das kantonale Förderprogramm für mehr Bewegung an den Schaffhauser Volksschulen. Das Bestreben von Sport.sh+ ist es, möglichst viele Kinder und Jugendliche körperlich zu betätigen und für den Vereinssport zu motivieren. J+S-Schulsportkurse, welche unter Sport.sh+ durchgeführt werden, profitieren von der finanziellen Unterstützung aus dem Swisslos-Sportfonds des Kantons Schaffhausen.</p>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos</p>	<p>Zyklus 1 &amp; 2</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 <a href="mailto:fabian.hauser@sh.ch">fabian.hauser@sh.ch</a> <a href="http://www.sh.ch/schulsport">www.sh.ch/schulsport</a></p>
<p><b>Sportlink</b></p> <p>Sportlink beinhaltet eine Zusammenstellung von externen Sportangeboten von Vereinen und regionalen Sportanbietern für die Schulen der Primar- und Sekundarstufe I. Lehrpersonen können die Sportangebote beispielsweise für Sporttage, externen Sportunterricht oder Projekttag buchen. Dies ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern neue Bewegungserlebnisse kennenzulernen.</p>	<p>Je nach Angebot kostenlos oder Unkostenbeitrag</p>	<p>Zyklus 2 &amp; 3</p>	<p>Weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 <a href="mailto:fabian.hauser@sh.ch">fabian.hauser@sh.ch</a> <a href="http://www.sh.ch/schulsport">www.sh.ch/schulsport</a></p>
<p><b>Bike2school</b></p> <p>Mit der Aktion bike2school von Pro Velo Schweiz werden Schulkinder motiviert, für den Weg in die Schule das Velo zu benutzen. Die teilnehmenden Klassen fahren während vier frei wählbaren Wochen innerhalb des Schuljahres so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sammeln sie Punkte und Kilometer im Wettbewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise.</p>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos</p>	<p>Zyklus 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p><a href="http://www.bike2school.ch">www.bike2school.ch</a></p> <p><a href="#">Link</a> zu bike2school</p>

## Angebot Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p><b>Veranstaltungen zur Förderung der Lebenskompetenzen, sowie Gewaltpräventionsangebote</b></p> <p>Klassenkurse zu verschiedenen Themen wählbar: Teamwork / Konfliktbewältigung / Stärken und Ressourcen / Glücksschule / Stressprävention</p> <p>Theaterveranstaltungen: König Bohumil (Gefühle- Freude und Nieder- geschlagenheit), Herr Dachs macht ein Fest (schlechte Laune, Wiedergutmachung), SOS-Ein Forumtheater über Krisen und Depressionen bei Jugendlichen, Wo ist A. (Vorurteile und Intoleranz) und mehr...</p> <p>Elternveranstaltung „Knatsch und Zoff“</p>	<p>Die meisten Angebote für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos. Detaillierte Kosteninfos auf unserer Homepage.</p>	<p>Zyklus 1, 2 &amp; 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Deborah Weiss 052 633 60 23 <a href="mailto:d.weiss@vjps.ch">d.weiss@vjps.ch</a> <a href="http://www.vjps.ch">www.vjps.ch</a></p> <p>Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.</p> <p>Link zu <a href="#">Lebenskompetenzen und Gewaltprävention</a></p>
<p><b>Präventionsangebote Alkohol, Tabak, Drogen</b></p> <p>Klassenkurse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basismodul 1 (ab 6. Klasse): Klassenkurs Drogen, Sucht und Co.- Input und Frage- runde, Dauer: 2 Lektionen, Schwerpunkte nach Bedarf wählbar z.B.: Cannabis, Alkohol oder Tabak</li> <li>- Zubuchbar zu Basismodul 1: Modul 2 (ab 6.Klasse): Rauschbrillenparcours, Dauer: 2 Lektionen, Schwerpunkt: Alkohol Durchführungsort: Aula oder Turnhalle</li> <li>- Zubuchbar zu Basismodul 1: Modul 3 (ab 6.Klasse): Gespräch mit einer ehemals betroffenen Person, Dauer: 1 Lektion</li> </ul> <p>Theaterveranstaltung Tabakprävention: Inputtheater Qualm Ein Forumtheater für SuS ab der 6. Klasse zum Thema Rauchen.</p>	<p>Die meisten Angebote für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos. Detaillierte Kosteninfos auf unserer Homepage.</p>	<p>Zyklus 2 &amp; 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Sophie Riesen 052 633 60 21 <a href="mailto:s.riesen@vjps.ch">s.riesen@vjps.ch</a> <a href="http://www.vjps.ch">www.vjps.ch</a></p> <p>Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.</p> <p>Link zu <a href="#">Forumtheater Qualm</a></p>

---

**Präventionsangebote Digitale Medien**

Klassenkurse zu verschiedenen Themen zur Förderung der Medienkompetenzen wählbar:

- Webkids (1.+2. Klasse): Kinder am Familientablet. Schutz vor Werbung und Übergriffen ist wichtig.
- Webexperten (3.+4. Klasse): Tücken und Vorteile werden beraten. Regeln zur Mediennutzung sitzen!
- Webkings (5+6. Klasse): Jetzt gilt es ernst! Anstand und eine clevere Mediennutzung.
- Mein Handy- sicher und sauber!, Suchtfrei online! und Sexting und Co. (3.Zyklus)

Die meisten Angebote für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos. Detaillierte Kosteninfos auf unserer Homepage.

Zyklus  
1, 2 & 3

Anmeldung und weitere Informationen

Boris Simic  
052 633 60 24  
[b.simic@vjps.ch](mailto:b.simic@vjps.ch)  
[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch)

Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.

Link zu [Digitalen Medien](#)

Theatervorstellungen:

Forumtheater zOFF@net zum Thema Cybermobbing, Forumtheater „Enter! Sara Tannen meets Real Life“

Elternveranstaltung „Risiken im digitalen Netz“

---

**Sexualpädagogische Angebote**

„Gute und schlechte Geheimnisse“ – ein Forumpuppentheater zur Prävention vor sexuellen Übergriffen

Zurzeit befinden sich weitere Angebote im Aufbau: Thematische Klassenkurse / Theaterveranstaltungen / Ausstellungen / Informationsmaterial

Die meisten Angebote für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos. Detaillierte Kosteninfos auf unserer Homepage.

Zyklus  
1, 2 & 3

Anmeldung und weitere Informationen

Sereina Caduff  
052 633 60 19  
[s.caduff@vjps.ch](mailto:s.caduff@vjps.ch)  
[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch)

Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.

Link zu [Sexualpädagogik](#)

---

# Empfohlene Websites für den Unterricht

WEBSITE	THEMEN	STUFE
<a href="http://feel-ok.ch">feel-ok.ch</a> Unterrichtseinheiten und Tipps für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen.	Sucht, Selbstvertrauen, Gewalt, psychische Störungen, Stress, Selbstvertrauen, Suizidalität	Zyklus 3
<a href="https://www.be-freelance.net">https://www.be-freelance.net</a> Das interkantonale Suchtpräventionsprogramm freelance bietet Lehrpersonen kostenlos fertig aufbereitete Unterrichtseinheiten zum Download an. Geeignet für den gezielten und ressourcenangepassten Unterricht.	Tabak, Alkohol, Cannabis und digitale Medien	Zyklus 3
<a href="http://SafeZone.ch">SafeZone.ch</a> SafeZone bietet Online-Beratung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte.	Süchte, Substanzinformationen, Selbsttests, Beratung	Zyklus 2 & 3
<a href="http://www.mamatrinkt.ch">www.mamatrinkt.ch</a> / <a href="http://www.papatrinkt.ch">www.papatrinkt.ch</a> Informationen, Videos, Forum	Alkohol	Zyklus 2 & 3
<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> Sorgentelefon/ Chat für Kinder und Jugendliche, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr	Familie, Freundschaft&Liebe, Sexualität, Schule&Beruf, Persönliche Probleme, Digitale Medien	Zyklus 1, 2 & 3
<a href="http://www.education21.ch">www.education21.ch</a> Themendossier Ernährung Unterrichtsmaterialien und Ideen zur Umsetzung von BNE mit Lehrplanbezug.	Ernährung und Nachhaltigkeit	Zyklus 1, 2 & 3
<a href="http://www.gorilla-schulprogramm.ch/">www.gorilla-schulprogramm.ch/</a> Fixfertige Unterrichtseinheiten	Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit	Zyklus 3
<a href="https://www.lilli.ch/">https://www.lilli.ch/</a>	Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönliche Probleme	Zyklus 2 & 3
<a href="http://sichergsund.ch">sichergsund.ch</a> Nachschlagewerk zu Gesundheitsförderung, Prävention und Sicherheit an Schulen mit Themenheften	Sexualpädagogik, suizidalität, Mobbing, Gewalt, Stress, Suchtmittelkonsum	Zyklus 2 & 3
<a href="http://Wie geht's dir?">Wie geht's dir?</a> Kompakte Unterrichtsmodule, welche die psychische Gesundheit der Jugendlichen stärken	Stress, psychische Gesundheit, psychische Erkrankungen	Zyklus 3