



Eine gemeinsame
Broschüre von:

Gesundheitsförderung Schaffhausen
Gesundheitsamt
Mühlentalstrasse 105
8200 Schaffhausen
www.gesundheitsfoerderung.sh.ch

Dienststelle Sport, Familie und Jugend
Erziehungsdepartement
Herrenacker 3, CH-8200 Schaffhausen
www.schule.sh.ch

VJPS
Verein für Jugendfragen, Prävention und
Suchthilfe
Webergasse 2, 8200 Schaffhausen
www.vjps.ch

Gesundheitsförderung und Prävention an Schaffhauser Schulen

Angebote für das Schuljahr 22/23

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

 sh.ch Gesundheitsamt	Gesundheitsförderung Schaffhausen 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.	Angebot Seite 2-3
 sh.ch Erziehungsdepartement	Dienststelle Sport, Familie und Jugend 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.	Angebot Seite 4-5
 VEREIN FÜR JUGENDFRAGEN PRÄVENTION UND SUCHTHILFE	Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention 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.	Angebot Seite 6-7
Unterrichtshilfen	Empfohle Websites für den Unterricht	Seite 8

Angebot Gesundheitsförderung Schaffhausen

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p>Purzelbaum Kindergarten</p> <p>Purzelbaum bringt Schwung in den Kindergarten Alltag. Mit einfachen und praxisnahen Mitteln sorgt Purzelbaum für mehr Bewegung und gesunde Znkultur im Kindergarten. Die Kinder entdecken den Spass an der Bewegung und profitieren von vielfältigen Möglichkeiten, die ihren Bewegungsdrang berücksichtigen. Dadurch sollen Kinder in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt werden. Die praxisorientierte Prozessbegleitung der Kindergartenlehrpersonen dauert eineinhalb Jahre und beinhaltet Weiterbildungen sowie Input- und Austauschtreffen.</p>	Für Lehrpersonen des Kantons Schaffhausen kostenlos	Kiga	<p>Corine Kind 078 233 91 97 corine.kind@sh.ch</p> <p>Link zu Purzelbaum Kindergarten</p>
<p>Schule in Bewegung</p> <p>Schule in Bewegung bietet geeignete praxiserprobte Massnahmen und Materialien, um Bewegung und eine gesunde Znkultur im Schulalltag zu fördern. Thematisiert verschiedene Bereiche der bewegten Schule wie Bewegungs- und Entspannungspausen während dem Unterricht, freies Spiel und Bewegung in Pausen, bewegtes Lernen, alternative Lernpositionen, bewegte Hausaufgaben sowie die bewegungsfreundliche Gestaltung des Klassenzimmers und Schulareals. Die praxisorientierte Prozessbegleitung der Primarlehrpersonen dauert ein Jahr und beinhaltet Weiterbildungen sowie Input- und Austauschtreffen.</p>	Für Lehrpersonen des Kantons Schaffhausen kostenlos	Primar	<p>Corine Kind 078 233 91 97 corine.kind@sh.ch</p> <p>Link zu Schule in Bewegung</p>
<p>Bodytalk PEP</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>	Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos	Zyklus 3	<p>Mehr Infos www.pepinfo.ch</p> <p>Workshops buchen fachstelle@pepinfo.ch</p> <p>Link zu Bodytalk Workshop</p>

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p>GORILLA Tagesworkshop 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>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen reduzierter Preis: Fr. 2100.- (Anzahl beschränkt)</p>	<p>Zyklus 3</p>	<p>Workshops buchen rahel.reich@schtifti.ch Link zu Gorilla Workshops</p>
<p>STEPS Schaffhauser Trainings- und Ernährungsprogramm für Schulkinder mit Übergewicht</p>	<p>kostenlos</p>	<p>Zyklus 2 & 3</p>	<p>Link zum Angebot</p>
<p>MindMatters MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie der Lebenskompetenzen und bezieht die gesamte Schule ein (Settingansatz). MindMatters setzt beim Bildungsauftrag der Schule an und unterstützt den Weg zur gesundheitsfördernden Schule. Um MindMatters erfolgreich umzusetzen, werden Schulen durch akreditierte Beratungspersonen unterstützt.</p>	<p>Schulen des Kantons Schaffhausen erhalten einen Förderbeitrag von Fr. 2500.- (ca. 50% der Gesamtkosten)</p>	<p>Zyklus 1, 2 & 3</p>	<p>Link zum Angebot</p>
<p>Fit4future 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>	<p>Für alle Schulen kostenlos</p>	<p>Zyklus 1 & 2</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen www.fit-4-future.ch</p>

Angebot Dienststelle Sport, Familie und Jugend

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p>Label "Schule mit bewegungsfreundlicher Schulkultur"</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 & 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 fabian.hauser@sh.ch www.sh.ch/schulsport</p>
<p>Sport.sh+</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. Sport.sh+-Kurse profitieren von der finanziellen Unterstützung aus dem Swisslos-Sportfonds des Kantons Schaffhausen.</p>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos</p>	<p>Zyklus 1 & 2</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 fabian.hauser@sh.ch www.sh.ch/schulsport</p>
<p>Sportlink</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 & 3</p>	<p>Weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 fabian.hauser@sh.ch www.sh.ch/schulsport</p>
<p>Leihmaterial</p> <p>Die Dienststelle Sport, Familie und Jugend stellt den kantonalen Schulen Leihmaterial für den Sportunterricht oder anlässlich von Schulanlässen, Bewegungs- und Gesundheitsprojekte zur Verfügung. Die laufend ergänzende Liste der Leihmaterialien beinhaltet unter anderem eine elektronische Zeitmessanlage, Schrittzähler, Startnummern, Bewegungsboxen und einen Fixcontrol OL-Koffer.</p>	<p>Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos</p>	<p>Zyklus 1, 2 & 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Fabian Hauser 0526327881 fabian.hauser@sh.ch www.sh.ch/schulsport</p>

Move Kids

Move Kids ist ein abwechslungsreiches Sportangebot für Kinder der 1. bis 3. Klasse. Während einem halben Jahr lernen die Teilnehmenden jeweils am Mittwochnachmittag zahlreiche Sportarten kennen.

CHF 100 für ein halbes Jahr

Zyklus 1 & 2

Anmeldung und weitere Informationen

Beatrice Fleischmann
Beatrice.fleischmann@sh.ch
www.sh.ch

Bike2school

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 Wett-bewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise.

Für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos

Zyklus 3

Anmeldung und weitere Informationen

[Link](#) zu bike2school

Angebot Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention

BESCHREIBUNG	KOSTEN	STUFE	KONTAKT
<p>Veranstaltungen zur Förderung der Lebenskompetenzen, sowie Gewaltpräventionsangebote</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 & 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Deborah Weiss 052 633 60 23 d.weiss@vjps.ch www.vjps.ch</p> <p>Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.</p> <p>Link zu Lebenskompetenzen Link zu Gewaltprävention</p>
<p>Präventionsangebote Alkohol, Tabak, Drogen</p> <p>Klassenkurse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Zubuchbar zu Basismodul 1: Modul 2 (ab 6.Klasse): Gespräch mit einer ehemals betroffenen Person, Dauer: 1 Lektion - Zubuchbar zu Basismodul 1: Modul 3 (ab 6. Klasse): Mix Kurs (Alkoholfreie Getränke), Dauer: 2 Lektionen <p>Neu: Ausleihe Rauschbrillenkoffer. Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen.</p>	<p>Die meisten Angebote für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos. Detaillierte Kosteninfos auf unserer Homepage.</p>	<p>Zyklus 2 & 3</p>	<p>Anmeldung und weitere Informationen</p> <p>Sophie Riesen 052 633 60 21 s.riesen@vjps.ch www.vjps.ch</p> <p>Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.</p> <p>Link zu Suchtprävention</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
www.vjps.ch

Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.

Link zu [Digitale Medien](#)

Theatervorstellungen:

Forumtheater zOFF@net zum Thema Cybermobbing, Forumtheater „Enter! Sara Tannen meets Real Life“: Wo sind die Grenzen zwischen realer und virtueller Welt?

Elternveranstaltung „Risiken im digitalen Netz“

Sexualpädagogische Angebote

Forumpuppentheater „Gute und schlechte Geheimnisse“ – zur Prävention vor sexuellen Übergriffen (1. Zyklus)
Interaktive Wanderausstellung Love Limits – zur Prävention von sexueller Gewalt unter Jugendlichen (3.Zyklus)

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
www.vjps.ch

Einzelne Veranstaltungen können jederzeit angefragt werden.

Link zu [Sexualpädagogik](#)

Neu: Ausleihe Verhütungsmittelkoffer. Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen. (2.&3. Zyklus)

- Neben den Verhütungsmitteln enthält der Koffer Materialien und Broschüren zu Sexuellen Rechten, zu Geschlechteridentität, zur sexuellen Orientierung, zu rechtlichen Informationen rund um Pornographie und Sexting sowie zu sexuell übertragbaren Geschlechtskrankheiten. Die Nutzung und die Vertiefung der Materialien unterliegen den Lehrpersonen.

Klassenkurse befinden sich im Aufbau

Empfohlene Websites für den Unterricht

WEBSITE	THEMEN	STUFE
feel-ok.ch Unterrichtseinheiten und Tipps für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen.	Sucht, Selbstvertrauen, Gewalt, psychische Störungen, Stress, Selbstvertrauen, Suizidalität	Zyklus 3
https://www.be-freelance.net 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
SafeZone.ch SafeZone bietet Online-Beratung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte.	Süchte, Substanzinformationen, Selbsttests, Beratung	Zyklus 2 & 3
www.mamatrinkt.ch / www.papatrinkt.ch Informationen, Videos, Forum	Alkohol	Zyklus 2 & 3
www.147.ch 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
www.education21.ch Themendossier Ernährung Unterrichtsmaterialien und Ideen zur Umsetzung von BNE mit Lehrplanbezug.	Ernährung und Nachhaltigkeit	Zyklus 1, 2 & 3
www.gorilla-schulprogramm.ch/ Fixfertige Unterrichtseinheiten	Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit	Zyklus 3
https://www.lilli.ch/	Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönliche Probleme	Zyklus 2 & 3
sichergsund.ch Nachschlagewerk zu Gesundheitsförderung, Prävention und Sicherheit an Schulen mit Themenheften	Sexualpädagogik, suizidalität, Mobbing, Gewalt, Stress, Suchtmittelkonsum	Zyklus 2 & 3
Wie geht's dir? Kompakte Unterrichtsmodule, welche die psychische Gesundheit der Jugendlichen stärken	Stress, psychische Gesundheit, psychische Erkrankungen	Zyklus 3
schulebewegt Kostenlose Inputs für mehr Bewegung im Unterricht	Bewegtes Lernen, Bewegungspausen, Entspannungssequenzen	Zyklus 2 & 3