



2. Kantonales Netzwerktreffen
Kind Jugend Familie



FIT FÜR S'LÄBE

Bewegung und Ernährung

Mittwoch, 22. September 2021
Kantonsschule Schaffhausen

Programm

17.00 Uhr	Begrüssung
17.10 Uhr	Referat Bettina Gasser
17.45 Uhr	Pause, Snack und Infostände
18.15 Uhr	Workshop-Runde 1
19.00 Uhr	Workshop-Runde 2
19.45 Uhr	Schlusswort Patrick Strasser, Regierungsrat
20.00 Uhr	Vernetzungs-Apéro

Anmeldung bis 13. September 2021 unter:

<https://findmind.ch/c/Jsdr-C7xZ>

Bei Fragen: kjf@sh.ch

oder Tel. +41 (0)52 632 79 30



Abteilung Kind Jugend Familie

REFERAT - BETTINA GASSER

ESSEN, BEWEGUNG UND PSYCHE IN BEZIEHUNG

BETTINA GASSER

PÄDAGOGIN, DIPL. ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN, OPERATIVE LEITERIN DES KAP
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION JUGEND

Essen ist viel mehr als nur das Stillen eines Hungergefühls. Essen ist ein komplexes Geschehen, das von sozialen, aber auch von psychischen Faktoren gesteuert wird. Funktioniert dieses Zusammenspiel gut und ist der emotionale Bezug zum Essen mit positiven Gefühlen und Erfahrungen verbunden, führt dies in der Regel zu einem gesunden Essverhalten. Problematisch wird es dann, wenn ein Mensch über keine Handlungsalternativen zum Essen verfügt und emotionale Ausdrucksformen die Nahrungsaufnahme steuern.

Im Referat geht es um die gegenseitige Einflussnahme von Bewegung, Essen und Psyche und um die Frage, wie in der Kindheit die Grundsteine für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sowie die Emotionsregulation gelegt werden können.

WORKSHOP 1

SPORT.SH+

FÜR FAMILIEN- UND SCHULERGÄNZENDE BETREUUNG

FABIAN HAUSER

SCHULSPORTVERANTWORTLICHER KANTON SCHAFFHAUSEN

Im Rahmen des freiwilligen Schulsports bildet Sport.sh+ das kantonale Förderprogramm für mehr Bewegung an den Schaffhauser Volksschulen sowie in der familien- und schulergänzenden Betreuung. Sport.sh+ versteht sich als Bindeglied zwischen dem obligatorischen Schulsport und dem freiwilligen Vereinssport. Das Bestreben von Sport.sh+ ist es, möglichst viele Kinder und Jugendliche körperlich zu betätigen und nachhaltig für den Vereinssport zu motivieren.

Lernen Sie die Grundlagen, die Zielsetzungen, die Anforderungskriterien, sowie das Anmeldungs- und Auszahlungsprozedere von Sport.sh+ kennen.

WORKSHOP 2

PURZELBAUM KITA UND SPIELGRUPPE

CORINE KIND

PROJEKTLITERIN "SCHULE IN BEWEGUNG" UND "PURZELBAUM" KANTON SCHAFFHAUSEN

Bewegung und Ernährung sind wichtige Säulen der Gesundheitsförderung und zentrale Themen im Alltag der Kitas und Spielgruppen. Die vielseitigen Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen der ersten Lebensjahre unterstützen die Kinder in ihren motorischen, kognitiven, sprachlichen und sozialen Entwicklungen. Purzelbaum bietet geeignete Massnahmen und Materialien, um die Selbstverständlichkeit kindlicher Bewegung auch im Alltag von Kitas und Spielgruppen zu fördern.

Der Workshop beinhaltet praktische Beispiele, nützliche Links und Materialempfehlungen sowie weiterführende Informationen zur geplanten Umsetzung von Purzelbaum im Kanton.

WORKSHOP 3

KEBAB+

KOCHEN, ESSEN, BEGEGNEN, AUSSPANNEN, BEWEGEN

SARAH STIDWILL

PROGRAMMVERANTWORTLICHE KEBAB+

BSC ZHAW ERNÄHRUNGSBERATERIN SVDE, BSC ZFH ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

Ein umgebauter Veloanhänger als Znüni-Express. Mit den eigenen Händen eine Skate-Rampe gestalten. Rappen, Tanzen und Graffiti sprayen. Hochbeete bauen und mit frischen Zutaten kochen. Kleine und grosse Projekte animieren Kinder und Jugendliche, sich partizipativ und nachhaltig mit Themen wie gesunder Ernährung, regelmässiger Bewegung und wertvollen Begegnungen auseinanderzusetzen. So soll die Gesundheitskompetenz gefördert werden, damit Kinder und Jugendliche ihre physische und psychische Gesundheit stärken können.

Kebab+ ist ein Gesundheitsförderungsprogramm und unterstützt Projekte von Fachpersonen und Jugendgruppen mit finanziellen Beiträgen. Im Workshop werden die Unterstützungsmöglichkeiten und Teilnahmebedingungen von Kebab+ aufgezeigt sowie konkrete, erfolgreich durchgeführte Projekte vorgestellt.

WORKSHOP 4

BEWEGUNG TROTZ BEHINDERUNG

VON DER SEPARATION BIS HIN ZUR INKLUSION

DANIELA LOOSLI

LEITERIN INKLUSION, BILDUNG & SPORT, PLUSPORT BEHINDERTENSSPORT SCHWEIZ

In diesem Workshop erfahren wir die Bedeutung von Bewegung und Sport für Kinder mit Beeinträchtigung. Dabei lernen wir die Behindertensportlandschaft Schweiz kennen und setzen uns mit den Begriffen Separation, Integration und Inklusion auseinander. Am eigenen Leib wird, in Form einer Simulation, die mögliche Bedeutung und Auswirkung einer Wahrnehmungsstörung in einer Bewegungssituation erfahren. Davon können wichtige Erfolgsfaktoren für eine funktionierende Inklusion abgeleitet werden. Zusätzlich werden Ideen für das Gestalten inklusiver Bewegungsangebote vermittelt und über weitere Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten zum Thema Bewegung und Behinderung informiert.

WORKSHOP 5

PAPPERLA PEP – KÖRPER UND GEFÜHLE IM DIALOG

FÜR KITA, KINDERGARTEN & UNTERSTUFE

CHRISTA REUSSER

KUNST- UND AUSDRUCKSTHERAPEUTIN MA, PÄDAGOGIN

Wer sich selber spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren und einfacher sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr. Kinder werden auf spielerische und kreative Weise begleitet, Freude, Zuversicht, Geborgenheit und Mut, aber auch Wut, Eifersucht, Scham, Angst und Traurigkeit wahrzunehmen und zu regulieren. Papperla PEP hat dazu eine grosse Vielfalt von didaktischen Anregungen entwickelt und seit 2010 in der Praxis erprobt: Bewegungsspiele, Lieder, Verse und gestalterische Ideen, welche Emotionsregulation, Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Resilienz fördern.

Der Workshop gibt kurze Einblicke in die beiden Angeboten Papperla PEP (4-8 J.) und Papperla PEP Junior (0-4 J.)

WORKSHOP 6

IST RICHTIG ESSEN KINDERLEICHT?

DAS AUFFÄLLIGE ESSVERHALTEN DES KINDES THEMATISIEREN

BEATRICE GÄCHTER

DIPL. HF ERNÄHRUNGSBERATERIN SVDE, DIPL. HF ERWACHSENENBILDNERIN AEB, DIPL. PSYCHOLOGISCHE BERATERIN SGIPA

Immer mehr Kinder leiden an Übergewicht. Aber auch Untergewicht ist eine oft unerkannte Problematik. Grösse und/oder Gewicht zeigen deutlich, dass die Entwicklung des Kindes nicht seiner Altersgruppe entspricht. Oft bemerken Fachpersonen und Betreuende früher als Eltern, wenn das Kind ein ungesundes Essverhalten zeigt. Die Früherkennung bei der Entstehung einer Essstörung ist von elementarer Bedeutung. Für Fachpersonen ist es jedoch oft schwierig, Eltern auf das ungesunde Essverhalten ihres Kindes anzusprechen. Die Kunst liegt darin, auf das fehlerhafte Essverhalten des Kindes hinzuweisen – und gleichzeitig den Eltern die Unterstützung und Begleitung anzubieten. Auch wenn zu Beginn Widerstand von Seiten der Eltern erkennbar wird, ist das Angebot, gemeinsam mit ihnen nach Lösungen zu suchen, wichtig.

ZUSÄTZLICHE INFOSTÄNDE

DIENSTSTELLE SPORT, FAMILIE UND JUGEND

Die Dienststelle Sport, Familie und Jugend stellt ihre Aufgaben und Angebote vor.

FEMMES TISCHE

Femmes Tische sind moderierte Gesprächsrunden im vertrauten Rahmen zu den Themen Gesundheit, Familie und Integration in der Muttersprache der Teilnehmerinnen.

FACHSTELLE GESUNDHEITSPRÄVENTION KTSH

Die Kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention unterstützt KiTas, Schulen, Organisationen und Gemeinden bei der Durchführung diverser Projekte und Massnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

PARENTU

Dank der App parentu erhalten Eltern Informationen zu Bildung, Erziehung und zum gesunden Aufwachsen ihrer Kinder in 13 Sprachen direkt auf das Smartphone. Ergänzend zu den Informationen für Eltern kann die App von Organisationen, Gemeinden und Kantonen für die individuelle Kommunikation von Veranstaltungen und News genutzt werden.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine privatrechtliche Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten.

Um allen Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit zu bieten, haben wir uns für eine Durchführung der Veranstaltung mit Zertifikatspflicht entschieden. Dies bedeutet, dass die Teilnehmenden **zwingend ein gültiges Covid-Zertifikat** vorweisen müssen (Geimpfte, Genesene oder ein Zertifikat eines negativen Tests – zum aktuellen Datum sind das ein PCR-Test, max. 72 Std. alt, oder ein Antigen-Schnelltest, max. 48 Std. alt).

Sollten sich die Bedingungen für Veranstaltungen bis zum 22. September 2021 ändern, werden die Anmeldungen nach Datum des Eingangs berücksichtigt.