

# Suchtprävention und Gesundheitsförderung in der Volksschule

## Für Schulleitungen – Lehrpersonen – Schulsozialarbeitende



**Wir ermuntern, befähigen und unterstützen Sie, mit Schülerinnen und Schülern wirksame Gesundheitsförderung und Suchtprävention zu betreiben.**

Das beinhaltet die Information über risikoreiches Verhalten, wie Ernährungsgewohnheiten, Körperbild oder den exzessiven Gebrauch der Digitalen Medien genauso wie über Substanzen, Substanzkonsum und die damit verbundenen Risiken.

Wie kann eine Schule, wie kann eine Lehrperson auf diese Herausforderungen reagieren? Was können die Peer-Gruppe oder die Eltern beitragen? Wie können auf allen Altersstufen Schutzfaktoren und Lebenskompetenzen mit altersgerechten Konzepten gefördert und gestärkt werden?

Mit unserem breiten Angebot an Informationsmaterial, Lehr- und Unterrichtsmitteln, Dienstleistungen und individueller Beratung unterstützen wir Sie in all Ihren Vorhaben rund um Gesundheitsförderung und Suchtprävention.

**Mediothek für Fachliteratur, Lehr- und Unterrichtsmittel** Ausleihe und Abgabe von: Themenordnern und -boxen, Werkstätten, Unterrichtseinheiten, Arbeitsblättern, Filmen, Spielen und Internet-Links.

**Infomaterial, Broschüren, Flyer** Grosse Auswahl zu allen Themen für Schüler und Schülerinnen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Eltern.

**Elternabende** Als Ergänzung zu Unterricht und Projekten. Thema und Inhalt werden Ihrem Anlass entsprechend zusammengestellt.

**Finanzielle Unterstützung** Wir verfügen über bescheidene Mittel, um Ihre suchtpräventiven Aktivitäten finanziell zu unterstützen. Gesuchs-Formular anfordern, mindestens einen Monat vor dem Anlass einreichen.

<http://www.praevention-zu.ch/angebote/volksschule.html>



**Gesundheits- und Präventionskonzept, Projekte, Projektwochen, Gesundheitstage** Sie erhalten sowohl inhaltliche Beratung als auch Unterstützung und Prozessbegleitung bei der Entwicklung, strukturellen Verankerung und Umsetzung.

**Vermittlung von Angeboten Dritter** Welches Theater passt zum Einstieg ins Kindergarten-Projekt? Wie fördert man die Konfliktlösekompetenz in der Mittelstufe? Mit welchen Partnern sollen wir die Medienkompetenz der Kinder vertiefen?

**Für Schulen aus den Bezirken Bülach und Dielsdorf sind die Dienstleistungen der Suchtprävention kostenlos.**

**Bitte beachten Sie die Rückseite!**

## schulnetz21 Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen



schulnetz21

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen

Schulen setzen mit ihrem Beitritt einen thematischen Schwerpunkt entweder bei der Gesundheitsförderung (GF) oder bei der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) und verankern diesen auch im Schulprogramm. Eine Lehrperson absolviert die Ausbildung zur „Kontaktperson Gesundheitsfördernde und Nachhaltige Schule“ (3 Module, 4.5 ECTS-Punkte). Sie leitet die Schulhausprojekte, nimmt an Tagungen teil und tauscht sich mit anderen Schulen über Erfahrungen aus. Sie steht in Kontakt mit der Fachperson der Suchtprävention und erhält Beratung und Unterstützung. Mitgliedschaft und Programm werden periodisch reflektiert und erneuert.

### Der Spielzeugfreie Kindergarten



Der Kindergartenalltag findet während mehreren Wochen ohne vorgefertigte Spielsachen statt. Dadurch erhalten die Kinder einen Freiraum, den sie eigeninitiativ und kreativ ausfüllen können. Sie bauen Lebenskompetenzen auf, die sie auch vor einer späteren

Suchtentstehung schützen.

Die Kiga-Lehrpersonen erhalten an zwei Nachmittagen eine kostenlose Einführung und werden während der Durchführung begleitet und unterstützt. Die Eltern werden an einem Elternabend informiert.



### Flimmerpause – Bildschirmfreie Zeit!

Während einer Woche gestalten die Teilnehmenden ihre Freizeit ohne Bildschirmmedien. Das Experiment regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Schulen erhalten ausführliche Unterstützung während allen Projektphasen und viele Ideen und Vorschläge zur Umsetzung auf allen Schulstufen.

### Kurse in Sozial- und Lebenskompetenz (Mittel- und Oberstufe)



Das Training richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die mit ihrem Verhalten anecken und sich nicht an Regeln und Grenzen halten; die Mühe haben, ihre Bedürfnisse auf sozialverträgliche Art auszudrücken und Schwierigkeiten geschickt anzugehen. Im Kurs setzen sie sich mit ihrem Verhalten, ihren Defiziten und ihren Fähigkeiten auseinander und erproben Werkzeuge, mit denen sie schwierige Alltagssituationen besser bewältigen können.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen an 6-8 Nachmittagen à 1.5 - 2 Std. in Winterthur oder in Uster statt. Kosten für die Schule: Fr. 800.-/850.- Inbegriffen: Elterninformation, Schlussgespräch der Kursleitung mit Lehrperson und Eltern, schriftlicher Schlussbericht zuhänden der Schule.

### SokoPower-Training für schüchterne, introvertierte Mädchen

Förderung des Selbstwertes, der Sozialkompetenzen und der Auftrittskompetenz. Rahmenbedingungen und Kosten wie „Kurse in Sozial- und Lebenskompetenz“. Kursort: Winterthur.

### **Früherkennung und Frühintervention - F&F**

Signale wahrnehmen – ansprechen - handeln. Frühintervention will zukünftige Fehlentwicklungen bei Einzelnen oder Gruppen abwenden und eine positive Wende einleiten. Wir beraten und unterstützen Sie während der Implementierung von F&F an Ihrer Schule.

<http://www.praevention-zu.ch/angebote/volksschule.html>