



Ideale  
Schönheit  
Gesundheit  
Gewicht  
Körperbild

«sicher!  
*gesund!*»

**Projekte und Programme**

## **Gesundes Körperbild**

# Bewährte Programme und Projekte

## 1.1 Bewegung

### Aktiv Kids

Das Bewegungs- und Sportförderprogramm des Amtes für Sport und richtet sich an bewegungs- und sportmotorisch schwache Kinder.

➔ [www.sg.ch](http://www.sg.ch)

### bike2school

Die nationale Aktion «bike2school» motiviert Schülerinnen und Schüler zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarstufe fahren während der Aktion so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sammeln sie Punkte und Kilometer im Wettbewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise.

➔ [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch)

### fit4future

Das Angebot der Cleven-Stiftung bietet Schulen Veranstaltungen, Weiterbildungen, Drucksachen und Materialien mit dem Ziel an, die Lebensgewohnheiten junger Menschen auf spielerische Weise nachhaltig und positiv zu beeinflussen.

➔ [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

### Gorilla

Das Programm der Schtifti-Foundation will mit Tagesworkshops zu Freestyle-Sportarten und weiteren Angeboten «Gorilla» 10- bis 20-Jährigen die Freude an Bewegung und Ernährung näherbringen.

➔ [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

### Purzelbaum

Das Projekt will Bewegung und eine gesunde Ernährung im Kindergarten fördern. Im Kanton St.Gallen wird «Purzelbaum» durch ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung und in der Stadt St.Gallen durch den Schulärztlichen Dienst umgesetzt.

➔ [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)

### schule bewegt

Das Programm des Bundesamtes für Sport BASPO fördert die Bewegung in Schulen und Tagesstruk-

turen. Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung. Dafür stehen verschiedene Module in Form von Kartensets mit vielfältigen Bewegungsübungen und Materialien kostenlos zur Verfügung.

➔ [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

### Velofit mit DEFI VELO

DEFI VELO fördert eine gesunde und nachhaltige Alltagsmobilität und stärkt die Verkehrssicherheit der Schülerinnen und Schüler. Diese entdecken bei einem dreistündigen Veloparcours die verschiedenen Facetten des Velos. Die Klassenteams können sich für den interkantonalen Final am Ende eines Schuljahres qualifizieren. Für alle Klassen der 3. Oberstufe und der Sekundarstufe II.

➔ [www.defi-velo.ch](http://www.defi-velo.ch)

### walk to school

Die Aktion des VCS will Schülerinnen und Schüler vom Kindergarten bis und mit der 6. Klasse motivieren, während zweier Wochen zu Fuss zur Schule und in den Kindergarten zu gehen. Dabei gibt es tolle Klassenpreise zu gewinnen. Zusätzlich können originelle Begleitaktionen durchgeführt werden.

➔ [www.walktoschool.ch](http://www.walktoschool.ch)

## 1.2 Ernährung/Trinken

### Fourchette verte – Ama terra

Das Qualitätslabel erhalten schulische Mittagstische und Schulkantinen, wenn sie sich verpflichten, ausgewogene und abwechslungsreich zusammengesetzte Mahlzeiten für die betreuten Kinder anzubieten. Im Kanton St.Gallen wird das Label durch ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung vergeben.

➔ [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

### Hahnenburger

Die Website gibt Informationen zum Wassertrinken und bietet einen Trinkrechner an zum Berechnen des altersgemässen Flüssigkeitsbedarfs.

➔ [www.hahnenburger.ch](http://www.hahnenburger.ch)

## **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**

Die SGE stellt Unterrichtsmaterialien zu verschiedenen Lebensmittelgruppen sowie Merk- und Faltblätter zur Ernährungsscheibe bereit.

➔ [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → [Bildung und Schule](#)

### **Flyer «Znüni-Tipps»**

Der Flyer «Znüni-Tipps für jeden Tag» weist auf die Wichtigkeit einer geeigneten Zwischenverpflegung hin und bietet Hilfe bei der Auswahl des Znünis.

➔ [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → [Znüniblatt](#)

### **Flyer «Trink Wasser»**

«Trink Wasser» unterstützt die Kinder im Schulalltag und in der Freizeit darin, genügend zu trinken. Beide Flyer sind für St.Galler Schulen kostenlos.

➔ [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch) → [Bestellung Materialien](#)

### **Pausenkiosk**

Schülerinnen und Schüler sowie deren Lehrpersonen planen und führen gemeinsam einen Pausenkiosk für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Unterlagen zur Vorbereitung und Durchführung eines Pausenkiosks mit einem gesunden Verpflegungsangebot stehen zur Verfügung.

➔ [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch) → [Bestellung Materialien](#)

## **1.3 Essstörungen**

### **Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen (AES)**

Die Beratungsstelle informiert und unterstützt Menschen mit Essstörungen und Essproblemen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen sowie Fachleute, die mit dem Thema Essstörungen zu tun haben. Sie bietet diverses Informationsmaterial (Merkblätter, DVD) an.

➔ [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

### **feel-ok**

Das internetbasierte Interventionsprogramm enthält Informationen für Jugendliche zu Bulimie, Anorexie, Binge Eating sowie Tests zur Erkennung einer Essstörung und einen BMI-Rechner. Mit den Arbeitsblättern können Lehrpersonen die Inhalte der Website mit Schülerinnen und Schülern bearbeiten.

➔ [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

### **Experten-Netzwerk Essstörungen**

Die Website dieses Experten-Netzwerks enthält Informationen und Adressen von Fach- und Beratungsstellen für Betroffene, ihre Angehörigen und weitere Bezugspersonen, damit sie selbst, andere Betroffene oder deren Kinder, Geschwister, Freunde oder Schülerinnen und Schüler Hilfe und Unterstützung erhalten.

➔ [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)

## **1.4 Gesundes Körperbild**

### **Selbstwertgefühl**

Auf dieser Website von SUCHT Schweiz finden Jugendliche Tipps, Test, Spiele sowie Erfahrungsberichte von anderen Jugendlichen.

➔ [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch)

### **Prävention Essstörungen Praxisnah PEP**

Die Fachstelle PEP bietet Weiterbildungen für Lehrpersonen und Workshops für Schülerinnen und Schüler zur Förderung emotionaler Kompetenzen, Resilienz und achtsamer Körperwahrnehmung.

➔ [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

### **Echtes Leben**

Die Jugendkampagne von Pro Juventute zeigt auf, dass das vermeintlich perfekte Leben der anderen nicht der Realität entspricht. Ein jugendgerechter Spot, Schulplakate, Aktionen an Schulen, ein Comic, Merkblätter und Onlineinformationen sensibilisieren für die Thematik und bestärken Jugendliche in ihrem Selbstbild.

➔ [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) → [Merkblätter / Infoblätter](#) → [Jugendkampagne «Echtes Leben»](#)

## **1.5 Anders und verschieden sein**

Lehrmittelverlag St.Gallen (Hrsg.) (2015): **Prinzip Vielfalt**. Unterrichtsbaustein zum Thema Anderssein und Vielfalt. St.Gallen: Lehrmittelverlag. Für Unter-, Mittel- und Oberstufe. Die Unterrichtsbausteine bieten die Gelegenheit, anhand konkreter Situationen nach dem Gemeinsamen in der Verschiedenheit zu suchen und sind nicht auf ein Fach oder eine Lektion beschränkt.

Gattiker, Susanne / Grädel, Rosa / Mühlethaler, Daniela (2011): **Kunterbunt**. Ich und die Gemeinschaft. 3. + 4. Schuljahr. Themenheft. 5. Auflage. Bern: Schulverlag plus. Schülerinnen und Schüler sowie ihre Lehrpersonen werden ermutigt, miteinander das eigene und das gemeinsame Leben als Lernanlass ins Zentrum des Unterrichts zu rücken, um daran an Gestaltungs-, Sinn- und Wertfragen zu arbeiten.