Medienspiegel

2021

GORILLA

Printmedien

Online-Medien

Radio + TV Beiträge

Zusammenfassung von Medienberichten

Inhaltsverzeichnis

Print

Seite:	Erscheinung:	Medium:	Titel:	Reichweite:
7 & 8	3/2021	SCHULEkonkret	Freestyle rund ums Schulhaus	16`000
9	04/2021	Coopzeitung	Für mehr Uga-Uga	3`310`00
10	4/2021	Zücher Oberländer	Die "Gorilla-Gang" bringt Näniker Schüler in Bewegung	45`000
11	6/2021	Pet Recycling PETFlash	Jede wirklich jede Flasche zählt	75`000
11	11/2021	Pet Recycling PETFlash	Über die Bewegung Türen öffnen	75`000
12	7/2021	Zolliker Bote	Fertig mit Durchhängen!	15`300

Reichweite total: 3`536`300

Inhaltsverzeichnis

Online

Seite:	Medium:	Titel:
14	RB Stiftung	Zusammenhang Lebensstil und COvid-19-Erkrankung für Jugendliche
15	Schulnetz21 Newsletter	Interkulturelles Kochen mit GORILLA
16	20minuten	Gorillas verschenken Seedbombs
17	TOP ONLINE	Jugendprojekt "Gorilla" begeistert Näniker Schüler
18	Vilan24	Gorilla Workshop vermitteln positives Lebensgefühl
19	Newsletter Kantonale Aktionspartner	Neue UGA-Tipp-Serie zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen

Inhaltsverzeichnis

Kantonale Partner

Seite:	Medium:	Titel:
21	Etat de Fribourg Staat Freiburg	Jugendliche der Beruflichen Vorbildung (PREFO) und junge Asylsuchende treffen sich für einen Tag der Gesundeitsförderung
22	Basel Landschaft	UGA-Tipps fürs Distance Learning
23	Netzwerk Gesunde Schulen Schwyz / Uri	Das kostenlose GORILLA-Schulprogramm
24	Kanton Zug	Gorilla
25	Kanton Aargau	Gorilla Schulprogramm für einen gesunden, nachhaltigen und inspirierenden Schulalltag
26	Volksschulbildung Luzern	Lebenskompetenz - Kanton Luzern Positive Peer Culture. Anleitung für starke Klassengespräche Tabloid Anerkennungspreis 2015 Informationen zum Schulprogramm Positive Peer Culture
27	Kanton Nidwalden	Gorilla - Inspiration für den Schulalltag
28	Bisch fit? Informationsplattform des Gesundheitsamtes Graubünden für Gesundheitsförderung und Prävention	Gorilla - Ausgekochte Rezepte für Jugendliche
29	Sh.ch	GORILLA Workshop
30	Kanton Bern	Mehr Uga Uga im Leben mit Gorilla
31	Kanton Zürich Prävention und Gesundheitsförderung	Workshops für Sekundarstufe 1

Inhaltsverzeichnis

Radio & TV

Seite:	Medium:	Titel:	
33	Radio Liechten-stein	"Gorilla": Schweizer Projekt in der Oberschule Eschen zu Gast	Auf Anfrage
34	1 FL LI	GORILLA-Projekt an der Oberschule Eschen	Auf Anfrage
35	Südost-schweiz	Junge Freestyler im Einsatz am Clean-Up Day 2021 in Laax	Auf Anfrage
	Radio Radio 3i Ticino	Diverse Interviews	Auf Anfrage

Printmedien

Freestyle rund ums Schulhaus

Text: Valentina Baggi / ro
Fotos: Ueli Känzig, Alessandro d'Angelo, René Hagi

Die Schülerinnen und Schüler ...
» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.
» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

Egal, ob allein oder mit Freundinnen oder Freunden: Freestyle Sport kann zu jeder Zeit und an fast jedem Ort getrieben werden. Dazu braucht es nichts Weiteres als die Ausrüstung, beispielsweise Bikes oder Boards. Und – was besonders wichtig ist – Freestyle Sport ist bei den Jugendlichen nach wie vor im Trend!
Wieso also nicht gleich im Sportunterricht etwas Freestyle-Sport-Luft schnuppern und so mit den Schülerinnen und Schülern die Basics schaffen, damit die Sportarten auch in der Freizeit betrieben werden können? Keine Angst: Das geht auch ganz ohne Vorkenntnisse! GORILLA stellt auf der Schulplattform (www.gorilla-schulprogramm.ch) fixfertige Unterrichtseinheiten mit Lernvideos für diverse Freestyle-Sportarten zur Verfügung: Slalom & Longboard, Bike Basics, Bike Pumptrack, Bike Trails, Footbag, Breakdance, Ultimate und Parkour.

Hindernisse überwinden

Eine der aktuell beliebtesten Freestyle-Sportarten ist Parkour: die schnelle und effiziente Kunst der Hindernisüberwindung. Dazu braucht es nichts anderes als bequeme Kleider und die Lust, Hindernisse zu bewältigen. Besonders spannend: Die Sportart lässt sich gut mit dem Thema psychische Gesundheit verbinden. Denn durch das Bewältigen neuer Hindernisse und die ständige Lösungssuche werden das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit gestärkt.

Das Ziel der GORILLA Parkour-Lektion ist es, im Sportunterricht erste Parkour Luft zu schnuppern und Probleme zu lösen. Dabei finden alle Jugendlichen eigene, für sich passende Lösungswege oder gehen gemeinsam als Team vor und stärken so den Gruppenzusammenhalt.

Sicherheit

Parkour wird oft als gefährlich für den Sportunterricht angesehen. Doch waghalsige Sprünge sind nur für die Wenigsten das Ziel. Durch ein Warm-Up und eine anschliessende Mobilisation werden sowohl Körper als auch Geist optimal auf die nachfolgenden Übungen vorbereitet. Das Verletzungsrisiko ist tief, da die Schülerinnen und Schüler lernen, die Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Körpers einzuschätzen. Parkour nach TRuST fördert die Kompetenzen individuell und motiviert, sich gegenseitig zu helfen. Die Sicherheit wird bei Parkour nach TRuST durch das folgende 4-Stufensystem gewährleistet:

Die einführende Phase – Hintergrund der Bewegung

Parkour nach TRuST ist die entwicklungspädagogische Lehr- und Lernmethode der ParkourONE Academy. Zentral sind der Aufbau von Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeitserfahrung sowie das Stärken des Selbstvertrauens.

Parkour nach TRuST ist ausserdem ein konkurrenzfreies Training, welches sich auf die Balance und Teamarbeit konzentriert. Alle, unabhängig der körperlichen Fähigkeiten, des Geschlechts, Alters oder der Herkunft, haben die Möglichkeit, aktiv am Unterricht teilzunehmen, Erfolge zu erleben und so die Selbstwirksamkeit zu stärken. Das lösungsorientierte Denken und Handeln wird gefördert; die gemeinsamen Erfahrungen und Erfolge stärken den Klassenzusammenhalt.

Zentral sind dabei nicht nur die physischen und psychischen Erfolge, sondern auch die Werte, die mit dem Sport vermittelt werden können und sich im Falle von TRuST an einer Hand darstellen lassen:

Der **Daumen** symbolisiert die gegenseitige Hilfe und Konkurrenzfreiheit des Sports. Er soll sich ohne Konkurrenzdruck frei entfalten können, egal in welcher körperlichen und mentalen Verfassung jemand ist. Der **Zeigefinger** symbolisiert Vorsicht. Sicherheit bei Parkour bedeutet die richtige Selbst- und Situationseinschätzung. Dabei werden keine zusätzlichen Hilfsmittel wie Matten oder Handschuhe verwendet, denn sie stellen eine falsche Sicherheit dar. Sie

können dazu verleiten, übermütig zu handeln und zu hohe Risiken einzugehen. Der **Mittelfinger** steht für Respekt. Bei Parkour bedeutet dies Wertschätzung gegenüber dem eigenen Körper sowie Respekt gegenüber seinen Mitmenschen und der Umwelt.
Das Selbstvertrauen bildet die Basis, um auch das Vertrauen untereinander zu fördern. Das Erleben von Erfolg und Misserfolg stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeitserwartung. Dafür steht der **Ringfinger**. Hingegen symbolisiert der **kleine Finger** Bescheidenheit, denn es soll jedem bewusst sein, dass es immer Hindernisse gibt, die nicht überwunden werden können. Die **Hand als Faust** geballt vereint alle Werte und symbolisiert die Fähigkeit oder den Willen, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen. Die Faust bedeutet auch innere Stärke und zeigt, dass man Verantwortung für sein Handeln übernimmt und in der Lage ist, eine Entscheidung zu treffen.

SCHULEkonkret 3/2021

Die einleitende Phase – Warm-Up, physische und psychische Mobilisation

Das Warm-up dient als Vorbereitung und sollte den Körper aktivieren: beispielsweise leichtes Joggen mit einfachen Zusatzübungen, wie die Knie hochziehen, Arme und Schultern kreisen. Wichtig beim Aufwärmen ist es, den Puls zu beschleunigen und alle Gelenke zu bewegen.

Die anschliessende (physische) Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln weiter aufzuwärmen. Durch Dehn- und Kraftübungen werden Muskeln, die später beim Parkour gebraucht werden, aufgewärmt.

Nach der körperlichen Mobilisation folgt die mentale. Sie hilft, die Konzentration zu erhöhen und den Fokus auf den Parkour zu richten. In Zweiergruppen wird eine niedrige Mauer oder feste Stange gesucht. Eine Person balanciert darauf, während die andere Person die Hand als Stabilisationshilfe anbietet. Der Lerneffekt dabei: Hilfe anbieten und annehmen. Zudem sind hier viel Gleichgewichtssinn, Konzentration und Koordination gefragt. Ist es zu schwierig? Dann kann auch auf einem Bordstein begonnen werden. Oder ist es zu einfach? Dann geht das Ganze vielleicht auch mal rückwärts oder mit geschlossenen Augen. Die Selbsteinschätzung ist dabei sehr wichtig. Es sollen nur Übungen durchgeführt werden, bei denen man sich wohl fühlt.

Die Hauptphase – GO!

Im Rundgang – der Hauptphase – wird gelernt, wie man neue Hindernisse aus der Umgebung überwinden kann, lösungsorientiert denkt und, wo nötig, Hilfe annimmt oder Kompromisse eingeht. Das Ziel ist es, als Gruppe oder allein ein Gebäude oder einen Platz zu umrunden, ohne dabei mit den Füssen den Boden zu berühren. Die Gruppe muss als Ganzes den Rundgang schaffen. Dabei sind Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung unerlässlich. Es können auch Hilfsmittel wie Steine oder Schuhe erlaubt werden. Vorsicht ist dabei sehr wichtig: Also nur an gut befestigten Gegenständen festhalten, denn die Beschädigung von Hindernissen muss vermieden werden. Wie kommen die Schülerinnen und Schüler zurecht? Wie hat die Gruppe zusammengearbeitet? Welche Lösungen haben sie gefunden? Was war besonders schwer?

Die abschliessende Phase – Kraft, Durchhaltewillen und Cool-Down

Die anschliessende Phase dreht sich um die Kraft und den Durchhaltewillen des Einzelnen und der Gruppe: Davon braucht es im Parkour eine ganze Menge. Gezielte Kraftübungen sind deswegen wichtig. Hierbei wird im Zweierteam gearbeitet, damit sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig motivieren und spielerisch an ihr Leistungslimit bringen können. Es werden einander abwechslungsweise Challenges gesetzt, damit sich die Teammitglieder auch ein wenig «pushen». Eine mögliche Kraftübung ist die Kniebeuge an der Wand oder ein Sprint ums Schulhaus. Wer schafft es, bei der Kniebeuge ein Bein anzuheben oder von der Wand wegzustehen?

Wenn alle richtig ausgepowert sind, kommt das Cool Down. Hier wird gedehnt und dabei das Körperbewusstsein gestärkt. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen erfolgt eine Fokussierung auf den Körper. Zudem kann gemeinsam in der Klasse das Training reflektiert werden und die Jugendlichen können ihre Feedbacks untereinander teilen. Was haben sie heute geschafft? Was hat sie überrascht? Was haben sie gelernt? Welche der sechs TRuST-Werte können sie noch aufzählen? Und welche Werte wollen sie auch in den Alltag mitnehmen?

Die Hauptmessage dabei: Wer Parkour-Hindernisse überwinden kann, schafft die Überwindung von Hindernissen auch im Alltag!

Weitere Informationen

Die Parkour-Lektionen und Lernvideos gibt's kostenlos auf dem GORILLA Schulprogramm: www.gorilla-schulprogramm.ch/bewegung-sport/parkour

Parkour nach TRuST

Übungen und Spiele «Klassenzusammenhalt stärken»

Beispiele für die physische Mobilisation

Die physische Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur nach dem Warm-up konstant zu halten, die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln aufzuwärmen.

Wichtig: Mit Dehn- und Kraftübungen werden die Muskeln angesprochen, welche anschliessend bei Parkour gebraucht werden.

- Wichtig sind vor allem Rumpf-, Hüft- und Schultermuskulatur.
- Bei allen Übungen gilt es, das persönliche Maximum zu finden.

Weitere Informationen

GORILLA Lernvideo Nr. 3 und weitere Übungen, Spiele und Lernvideos zu Parkour findest du auf: gorilla-schulprogramm.ch/bewegungsport/parkour. Quelle: Widmer, R. (06/2017) Mobilesport Monatsthema Parkour, BASPO

Quadrupedie

Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen Vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollten die Hüfte und das Becken so stabil wie möglich gehalten werden.

Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts, danach folgten der linke Arm und das rechte Bein.

Variationen

- Erleichterung: Passgang: Arme und Beine laufen parallel vorwärts anstelle von versetzt.
- Erschwerung: In Zweiergruppen spielerische Elemente einbauen: Ein Jugendlicher macht die Übung während die andere Person versucht, die übende Person mit leichten Anrempelungen von der Seite aus dem Gleichgewicht zubringen. Wer schafft es dabei, sich noch einigermassen auf einer Linie fortzubewegen? Anschliessend wechseln.

Raupengang

Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt: Hüftbreit hinstehen, Hüfte beugen, bis die Handflächen den Boden berühren, die Bauchmuskeln sind dabei angespannt. Die Schülerinnen und Schüler laufen mit den Händen in kleinen Schritten vorwärts, bis Körper und Beine ein möglichst tiefes Brett bilden (weite Brückenpostition). Anschliessend bringen sie mit kleinen Schritten auf den Fussballen den Körper wieder in Stehposition. Die Bewegung wird aus den Fussgelenken ausgeführt.

Wichtig: Bei der weiten Brückenposition sind der Rumpf und das Gesäss jederzeit angespannt und in einer Linie (kein Einknicken der Lendenwirbelsäule).

Variation

- Erschwerung: Die Übung kann auch rückwärts ausgeführt werden (zuerst Füsse nach hinten).

Aller Anfang ist schwer. Doch mit Hilfe von Skate-Coach Annina Brühwiler (Mitte) lernen auch die, die sonst lehren, den Umgang mit dem Brett auf den vier Rollen ziemlich schnell.

TATEN statt WORTE

TAT NR. 228
Fit für die Zukunft

Seit 2005 unterstützt Coop Projekte, die zahlreiche Kinder und Jugendliche fit halten. Mit den Schulprojekten fit4future und Gorilla gelingt es den zuständigen Organisatoren der Cleven-Stiftung sowie der Schtifti Foundation, jährlich rund 225 000 junge Menschen für Ernährungs- und Bewegungsprojekte zu begeistern.

www.taten-statt-worte.ch/228

Für mehr Uga-Uga

Oder wenn das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm Gorilla aus «normalen» Lehrpersonen coole Skater mit Bildungsauftrag macht.

TEXT ANDREAS EUGSTER **FOTOS** CHRISTOPH KAMINSKI

Es ist ein ungewohntes Bild, das sich dem Betrachter an diesem sonnigen Mittwochmorgen auf dem Pausenhof der Tagesschule Kornhaus in Zürich bietet. Rund ein Dutzend Lehrkräfte stehen in einem Halbkreis – in der Hand ein Skateboard, auf dem Kopf ein stylisher Helm – und lauschen den Worten von Skate-Coach Annina Brühwiler. Die 29-Jährige ist Projektleiterin Workshops bei Gorilla, einem Programm mit dem sich die Schtifti Foundation zusammen mit Coop seit 2010 für einen gesunden Lebensstil von Jugendlichen einsetzt. Dazu gehören: Freude an Bewegung, Ernährung und nachhaltigem Konsum.

Brühwiler, selbst passionierte Skate- und Longboarderin, ist heute mit dem Gorilla-Playground unterwegs und zeigt, wie dieses modulare System einen Pausenplatz innert weniger Minuten in einen mobilen Skate-Park verwandelt. Danach machen die Lehrpersonen die ersten Geh- respektive Rollversuche auf ihren Boards. Nicht lange, und die ersten landen auf dem Hosenboden. Doch nach einer halben Stunde trauen sich die meisten die steile Rampe runter.

«Es ist wichtig, dass die Lehrpersonen selber Skateboard-Grundkenntnisse haben, um später die Kinder betreuen zu können – egal ob in den Pausen auf dem Gorilla-Playground oder im Sportunterricht», findet Annina Brühwiler. Die Bündnerin ist momentan eine gefragte Frau. Weil wegen Corona sämtliche Klassenlager abgesagt sind, sind sie und die anderen Skate-Coaches öfters als sonst mit dem mobilen Freestylepark unterwegs. Und auch die klassischen Tagesworkshops mit dem ganzen Gorilla-Team erfreuen sich grosser Nachfrage.

Kleinere Bewegungsräume

Doch nicht nur das Virus hilft diesen modularen Systemen, sich zu positionieren. So erklärt Lukas Niederberger, beim Sportamt der Stadt Zürich für Sport und Bewegung in Schulen zuständig: «Das Sportamt testet den Einsatz mobiler Anlagen an ausgewählten Stadtzürcher Schulen, weil die Bewegungsräume für Kinder und Jugendliche aufgrund der Verdichtung in den Siedlungen immer kleiner werden.» Man sehe in den mobilen Anlagen Potenzial, Sport- und Bewegungsangebote für die Schule und die Quartierbevölkerung trotz schmelzender Fläche attraktiv zu halten. «Nach der Auswertung gegen Ende 2021 entscheiden wir über eine allfällige Weiterführung des Angebots», sagt Niederberger.

Der Workshop an der Tagesschule Kornhaus neigt sich dem Ende entgegen. Aus den coolen Skatern mit Bildungsauftrag werden wieder «normale» Lehrpersonen und Hortbetreuer. Doch die Gesichter sprechen Bände: Es hat Spass gemacht! Coach Annina Brühwiler weiss, warum: «Beim Skateboarden gehts vor allem um den Fun», sagt sie, «deshalb erhält die psychische Gesundheit mehr Gewicht als beispielsweise beim Leistungssport.» ●

Mehr Infos: www.gorilla-schulprogramm.ch

Sich mehr bewegen, ausgewogen essen

Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Zu wenig Platz für Bewegung, zu viel Zeit am Handy und mit anderen Medien sowie unausgewogene Ernährung gelten als die Hauptursachen von gesundheitlichen Beschwerden und Übergewicht im Kindesalter. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, unterstützt Coop seit 2005 unter anderem die Cleven-Stiftung, die sich mit ihrem Projekt fit4future für Kinder und deren Gesundheit engagiert (vgl. auch Bericht auf dieser Seite).

In enger Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und Eltern motiviert das Schulprogramm von fit4future die Kinder spielerisch zu mehr Bewegung, sensibilisiert sie für eine ausgewogene Ernährung und fördert ihre mentale Gesundheit. Knapp 900 Primarschulen in der Schweiz mit 165 000 Kindern können bereits von diesem kostenlosen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprogramm profitieren. Weitere Elemente von fit4future sind Sportcamps und Kochkurse für Kinder im Primarschulalter. Das Programm wird eng durch Fachpersonen begleitet und leistet schweizweit einen nachhaltigen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten. WIM

Coopzeitung 4/2021

Die «Gorilla-Gang» bringt Näniker Schüler in Bewegung

Nänikon-Greifensee Fast jede zweite Person über 15 Jahre ist hierzulande übergewichtig. Dieser Entwicklung wollen die Coaches der Gesundheitsförderung Gorilla mit Workshops an Schulen entgegenwirken.

Philipp Gämperli

Auf dem Schulhausplatz der Oberstufenschule Nänikon-Greifensee starrt ein grosses Gorillagesicht von einem Anhänger. Darin liegt das Equipment für den heutigen Workshop des Gorilla-Programms.

«Komm, wir machen Parcours», ruft ein Schüler seinem Kollegen auf der anderen Seite des Amphitheaters der Schule zu. Workshop-Leiter Lukas Eggenschwyler steht vor einer Gruppe Jugendlicher und erklärt ihnen das heutige Programm und das, was sie an diesem Tag erwartet. Kaum hat er geendet, springen die ersten schon davon.

Eggenschwyler ist seit einem Jahr Teil von Gorilla, dem Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtiftung Foundation. Zusammen mit der «Gorilla-Gang» – so nennen sich die Coaches – besucht er Schulen, um den Jugendlichen zu zeigen, wie sie für sich und ihre Gesundheit Verantwortung übernehmen können.

Ohne langweilige Vorträge: Die Gorillas sprechen mit den Jugendlichen über Essen, Bewegung und mentale Gesundheit. Foto: Seraina Boner

Sport und Achtsamkeit

Denn genau um diese Gesundheit sorgt sich der Workshop-Leiter: «Etwa 42 Prozent der über 15-Jährigen sind übergewichtig.» Dies sei darauf zurückzuführen, dass in Werbungen ungesunde Nahrungsmittel angepriesen würden, aber auch, dass Junge sich schlicht zu wenig bewegten.

Ein Schüler will gerade sein Können auf dem Skateboard unter Beweis stellen. Er steht allerdings noch etwas unsicher auf dem Brett. Er sagt aber: «Es macht unglaublich viel Spass. Vor allem, weil es etwas anderes ist als sonst.»

Dass der Fokus auf Randsportarten wie Skaten, Parcours oder Breakdance liegt, ist kein Zufall. «Sie können einfach draussen und ohne viel Equipment ausgeübt werden.» Besonders während der herausfordernden Corona-Zeit eigneten sie sich besonders gut, sagt Eggenschwyler.

Auch die praktische Herangehensweise komme nicht von ungefähr: In anderen Workshops bekämen die Jungen von Fachpersonen Vorschriften vorgelegt, was gut und was schlecht sei, sagt Eggenschwyler. «Wir wollen keine Vorträge zu korrekten Verhaltensweisen halten. Wir wollen die gesunde Lebensweise vorleben.» Damit hätten Jugendliche alternative Vorbilder, denen sie folgen könnten.

> «Wir wollen keine Vorträge zu korrekten Verhaltensweisen halten.»
>
> **Lukas Eggenschwyler**
> Workshop-Leiter Gorilla-Programm

Zentral beim Gorilla-Programm sei jedoch nicht nur Sport: Während am Morgen Bewegung und Ernährung im Zentrum stehen, gilt es am Nachmittag, an verschiedenen Posten Beispiele zu Stressbewältigung, Achtsamkeit und Teamwork zu erleben – ganz im Sinn der zurzeit viel diskutierten psychischen Gesundheit von Jugendlichen.

Finanzielle Stolpersteine

Dass der Plan des Gorilla-Teams aufgehe, zeige sich vor allem in kleinen Momenten, findet Eggenschwyler. Beispielsweise als letztes Jahr auch hier in Nänikon eine junge Frau so begeistert vom Skateboarden gewesen sei, dass sie ihn gefragt habe, wie viel denn so ein Brett koste. Oder als eine zuerst demotivierte Gruppe Mädchen beim Input zur Ernährung richtig aufgeblüht sei. Diese kleinen Momente und Reaktionen machten seine Aufgabe für ihn erstrebenswert.

Einer der Stolpersteine des Workshops seien jedoch die mangelnden Ressourcen. «Wir könnten noch viel mehr tun, aber das Budget fehlt.» Trotz der Stiftung im Rücken koste ein ganztägiger Workshop die Schule 6000 Franken. Nicht viele Institutionen hätten dieses Geld.

Laut Schulleiter Matthias Kürsteiner verfügt die Schule für solche Aktivitäten über ein Budget. Wenn die Schulpflege einverstanden sei, werde dieses eingesetzt. Er bereut nicht, dass man sich auch dieses Jahr wieder dafür entschieden hat. Er ist «absolut begeistert» von der Arbeit von Gorilla. «Ich sehe in den Gesichtern der Schüler, dass sie Freude haben, und hoffe, dass Gorilla auch nächstes Jahr nach Nänikon kommt.»

Mönchaltorfer Kinder müssen in Quarantäne

Mönchaltorf Der Kanton hat Schülerbetreuerinnen und Kinder der Schule Mönchaltorf in die Quarantäne geschickt. Zudem ordnete er einen Massentest für die gesamte Schule an.

Aufgrund von drei positiv getesteten Mitarbeiterinnen der Schülerbetreuung Kidzclub hat das Contact Tracing des Kantons Zürich und das Volksschulamt am Dienstag entschieden, eine Quarantäne zu verhängen. Die schreibt die Schulbehörde Mönchaltorf in einer Mitteilung. Alle Kinder vom ersten Kindergarten bis zur dritten Klasse, die vom 7. bis 9. April im Kidzclub betreut wurden, sind von dieser Anordnung betroffen.

«Die älteren Kinder müssen aufgrund der Maskenpflicht nicht in Quarantäne», heisst es in der Mitteilung. Zudem hätten einzelne Kinder von der Quarantäneliste gestrichen werden können, weil sie in der angegebenen Zeit keinen Kontakt zu den drei positiv getesteten Mitarbeiterinnen gehabt hätten. Die betroffenen Eltern seien durch die Gemeindeverwaltung telefonisch informiert worden, heisst es weiter.

Massentest am Freitag

Der Schulärztliche Dienst des Kantons Zürich habe nun zusätzlich zur Quarantäne einen Massentest für sämtliche Schülerinnen und Schüler sowie für alle Mitarbeitenden angeordnet. Dieser soll am Freitag durchgeführt werden. *(zo)*

EBU mit neuem Programm

Uster Die Eltern- und Erwachsenenbildung Uster (EBU) geht online und bietet ab sofort auch Zoom-Vorträge an. Daneben sind laut einer Mitteilung auch ein paar Präsenzveranstaltungen geplant. Aktuelle Themen sind: Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Faszien- und Atemtraining, Elternschaft und Intimität, naturheilkundliche Stärkung des Immunsystems. *(zo)*

Mehr Infos unter:
www.elternbildung-uster.ch. oder info@elternbildung-uster.ch

Zürcher Oberländer 4/2021

JEDE, WIRKLICH JEDE FLASCHE ZÄHLT

PET-Recycling Schweiz will möglichst jede PET-Getränkeflasche zurück in den Kreislauf bringen – Fernziel ist es, die Verwertungsquote auf 90 Prozent zu steigern. Grösstes Potenzial wird beim Restabfall gesehen: Noch zu viele PET-Getränkeflaschen landen im Abfall und damit in der Verbrennung.

Unterwegs ist die Mineralwasserflasche leer, keine PET-Sammelstelle in Sicht. Ein Abfalleimer bietet sich an. Trotz leicht schlechtem Gewissen wird die PET-Getränkeflasche doch da entsorgt, denn weiter herumtragen oder wieder mit nach Hause nehmen will man sie auch nicht. Und schon ist sie weg. Für immer und ewig aus dem PET-Kreislauf verschwunden.

«Mit jeder Flasche, die ins Recycling kommt, wird so viel Energie gespart, dass damit vier Stunden der Laptop genutzt werden kann», sagt Lukas Schumacher, Leiter Marketing bei PET-Recycling Schweiz, und bestärkt: «Jede Flasche, wirklich jede Flasche zählt.» Insgesamt wolle PET-Recycling-Schweiz den Anteil PET im Restabfall um 5 Prozent reduzieren und dem PET-Kreislauf zuführen.

Viel Potenzial sieht man bei PET-Recycling Schweiz vor allem bei den mobilen Konsumentinnen und Konsumenten, die unterwegs ihre Flaschen leer trinken und nicht überall gerade einen PET-Sammelcontainer zum Entsorgen finden. Um verstärkt das junge Publikum anzusprechen, kommen gemäss Lukas Schumacher auf den Social-Media-Kanälen von PET-Recycling-Schweiz neu auch drei Jugendliche zum Einsatz, «die auf sportliche, spielerische und künstlerische Art und Weise die Thematik aufnehmen». Patrick Bäurer, Freestyle-Soccer-Weltmeister, Jonny Giger, Skateboard-Profi, und Breakdancerin Olivia Rufer vom Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm Gorilla der Schtifti Foundation sind auch selbst begeisterte PET-Getränkeflaschen-Sammlerinnen und -Sammler – wie sie betonen.

Patrick Bäurer, Freestyle-Soccer-Weltmeister: «Es braucht Eigenverantwortung, um jede einzelne PET-Getränkeflasche richtig zu entsorgen und so zu recyklieren. Mit meinen Fussball-Tricks kann ich viele junge Menschen inspirieren und damit auch Vorbild sein.»

Für mehr Convenience beim Entsorgen habe PET-Recycling Schweiz die Anzahl Sammelstellen vor allem im öffentlichen Raum in den letzten Jahren massiv gesteigert, führt Lukas Schumacher weiter aus, «gerade bei den SBB, bei der RhB oder in vielen Städten». Dazu hat auch die letztjährige Kampagne beigetragen, bei der die Konsumentinnen und Konsumenten aufgefordert wurden, fehlende Sammelstellen zu melden. «Wir hatten sehr viele Rückmeldungen und sind seither mit vielen Gemeinden im Gespräch, um weitere Sammelstellen im öffentlichen Raum zu schaffen.» So kommen nun zum Beispiel in Horw, Uster, Vevey, St. Prex oder Cham innerhalb von Pilotprojekten neue Sammelstellen zum Einsatz – ebenso wie fixe neue Sammelstellen auf dem Monte Generoso. (el)

Pet Recycling PETFlash 6/2021

Über die Bewegung Türen öffnen

In der diesjährigen Kampagne von PET-Recycling Schweiz haben vor allem drei Freestyle-Profis für das gewünschte Aufsehen gesorgt. Sie gehören alle zum Gorilla-Team der Schtifti Foundation – die schon eine fast 20-jährige Erfolgsgeschichte hinter sich hat.

Patrick Bäurer, Freestyle-Soccer-Vizeweltmeister, Jonny Giger, Skateboard-Profi, und Olivia Rufer, Breakdance-Künstlerin, sind Gorilla-Botschafter bzw. Botschafterin – und gleichzeitig dieses Jahr auch die Gesichter der Digitalkampagne von PET-Recycling Schweiz. Für Tobias Schoen, Co-Geschäftsleiter der Schtifti Foundation, welche das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm Gorilla ins Leben gerufen hat, zeigen die Spots gut auf, wie Gorilla funktioniert: «Im Zentrum unserer Aktivitäten steht immer die Bewegung – und diese kommt in der schon 20-jährigen Geschichte unserer Stiftung aus dem Freestyle-Bereich.» Über die Gorilla-Workshops und das Gorilla-Schulprogramm würden so Jugendliche aus der Oberstufe und in der Lernenden-Ausbildung erreicht. «Unsere Gorilla-Botschafterinnen und -Botschafter gehen über die Bewegung auf die jungen Leute zu und öffnen damit auch die Türen, um sie für die Themen Ernährung und Nachhaltigkeit zu sensibilisieren.» Viele Schulen und Ausbildungsstätten setzen regelmässig auf Gorilla – so erreiche man jedes Jahr rund 60'000 Jugendliche. «Vor allem dieses Jahr waren die Gorilla-Workshops sehr gefragt, nachdem wir 2020 Corona-bedingt fast keine Aktivitäten an Schulen durchführen konnten.» Zusätzlich hat Schtifti gemäss Tobias Schoen nun auch das Onlineangebot von Gorilla ausgebaut, das vor allem für Lehrpersonen interessant ist. «Mit Kochvideos, Recycling-Anleitungen, Ernährungstipps und vielem mehr wollen wir zu einem inspirierten und gesunden Schulalltag beitragen.» Attraktiv für Schulen und Gemeinden seien zudem die mobilen Gorilla-Playgrounds, «mit denen jeder Platz innert weniger Minuten in einen Skatepark verwandelt werden kann». Das sei für Schulen und Gemeinden attraktiv, «auch weil die Playgrounds flexibel eingesetzt und platzsparend verstaut werden können – und man sie sowohl kaufen wie mieten kann». (el)

schtifti.ch
gorilla-schulprogramm.ch

Tobias Schoen
Co-Geschäftsleiter
der Schtifti Foundation

Abgeholt & rez

Die Post bringt Briefe und Pakete, aber sie holt auch PET-Getränkeflaschen ab. Und das wird geschätzt, wie eine Umfrage in 1900 Schweizer Haushalten gezeigt hat.

Trotz vielen Erleichterungen in der Hausarbeit bleibt manches aus Zeitmangel auf der Strecke, beispielsweise das sinnvolle Entsorgen. Deshalb ist es eine prima Idee, dass leere PET-Getränkeflaschen nicht nur in eine der 50'000 Sammelstellen schweizweit gebracht werden können, sondern sich bequem beim eigenen Briefkasten deponieren lassen. Die Postbotin oder der Postbote nimmt sie in einem eigens dafür bestimmten Gebührensack mit. Bei einer Umfrage in 1900 Haushalten haben die Nutzerinnen und Nutzer vermerkt, dass sie es als super Service schätzen, dass ihre PET-Getränkeflaschen zu Hause abgeholt

werden.
tränkefla
nigen Ha
sammen
den eige
füllen. D
oft lobe
ältere K
Konsum
Service,
lien un
Und sta
Sammel
höchste
nötig, u
zu stell
komme
Service
chen m
tersage
eine Nu
ter Sach
Der Se
bei PET
wohl u
se gilt
Flasche

petrecycling

Jetzt bestell

PETFlash 11/2021

Fertig mit Durchhängen!

Um Jugendliche für mehr Bewegung, gesunde Ernährung und einen achtsamen Lebensstil zu begeistern, besuchte Gorilla, das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der «Schtifti Foundation», die Sekundarschule Buechholz in Zollikon. Einen Schultag lang wurde geskatet statt gerechnet. Der Pausenkiosk wich dem Müeslibuffet und der Frontalunterricht den interaktiven Ateliers.

Antje Brechlin

Das Gorilla Team bringt eine geballte Ladung Freestyle an die Oberstufe in Zollikon. (Bild: zvg)

ZOLLIKON. Gorilla, das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der «Schtifti Foundation», umfasst Sportarten wie Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Parkour, Footbag, Freestyle Soccer und Bike. Heranwachsenden werden Sportarten vermittelt, die man praktisch immer und überall ohne grossen Kostenaufwand ausüben kann. Themen wie Ernährung und psychische Gesundheit sind dazugekommen, denn nicht nur pandemiebedingt haben Druck und Stress unter Jugendlichen zugenommen. Ein Blick in die Statistik zeigt die Notwendigkeit dieser Sensibilisierung. Nur ein Drittel der 11- bis 15-Jährigen bewegen sich eine Stunde am Tag, 17,3 Prozent der Schweizer Schülerinnen und Schüler sind übergewichtig. Fast die Hälfte der Jugendlichen hat häufig Stress. Der Leistungsdruck wird als belastend wahrgenommen, wobei sich die Jugendlichen auch selbst stark unter Druck setzten.

Aufklären, nicht predigen

Nach der Vorstellung des 12-köpfigen Gorilla-Teams entschieden sich die rund 100 Erst-Sekundarschüler und -Schülerinnen für eine Freestyle-Sportart. Kurze Zeit später rollten, tanzten und rannten sie über den Pausenplatz und übten ihren gewählten Sport. Um 10 Uhr gab es eine gesunde Znünipause. Diese hat einen hohen Stellenwert: Dass Bewegung mit einer guten Ernährung einhergeht, soll auch den Jugendlichen vermittelt werden. Anhand der Ernährungspyramide wurden die Grundzüge einer gesunden Ernährung erklärt – ohne das Wort «gesund» zu benutzen: «Wir möchten nicht predigen, sondern begeistern und aufzeigen, dass selber kochen ganz einfach ist und zu einem coolen Lifestyle dazugehört», meint Fabienne Bischof, langjähriger Gorilla-Coach und ausgebildete Ernährungsberaterin. Müesli- und Salatbuffet sind reichhaltig und umfassen mit Hafermilch, Hummus und Tofu auch Produkte, die wohl seltener auf dem täglichen Menüplan der Schülerinnen und Schüler stehen. Diese wurden aufgefordert, mindestens eine Zutat zu wählen, die sie noch nie probiert hatten.

Nach einem zweiten Bewegungs-Block und einem Mittagsbuffet rundeten fünf verschiedene Ateliers zur psychischen Gesundheit und nachhaltigen Ernährung den Tag ab. Im Atelier «Relax» beispielsweise tauschten sich die Coaches mit den Jugendlichen über stressige Situationen im Alltag und den Umgang damit aus. Danach gab es eine kurze, geführte Meditation. Im «Tomaten-Atelier» ging es um regionale und saisonale Lebensmittel. Im Atelier «Smoothie» lernten die Jugendlichen einen gesunden Energydrink selbst herzustellen und verschiedene Ansätze zur Verhinderung von Foodwaste.

Projektleiter Lukas Eggenschwyler ist von der Resonanz des Workshops begeistert: «Die Zolliker Jugend ist energetisch und sehr aktiv! Der Bewegungsdrang war enorm und scheint in den letzten Monaten etwas zu kurz gekommen zu sein.» Die kommenden Erst-Sekundarschüler und -Schülerinnen dürfen sich freuen: Der Gorilla-Workshop ist auch im kommenden Jahr geplant.

Zolliker Bote 7/2021

Online Medien

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der geförderten Projekte:

(Soziale) Medien

Viral News: Wissenswertes rund um Corona auf TikTok

Zusammenhang Lebensstil und COVID-19-Erkrankung für Jugendliche

Menschen mit Vorerkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes sind besonders stark für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung gefährdet. Die schweizerische Schtifti Foundation und „vitamintexte", eine Kommunikationsagentur mit dem Schwerpunkt Ernährungskommunikation, beschäftigen sich im Rahmen dieses Projekts mit Fragen, wie ausgewogene Ernährung, Entstehung von Übergewicht und mögliche schwere Verläufe von COVID-19-Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zusammenhängen. Wissenschaftlich relevante Fakten werden jugendgerecht aufbereitet und auf den Social-Media-Kanälen von GORILLA, dem mehrfach preisgekrönten Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation, publiziert. So sollen Kinder und Jugendliche für einen gesunden Lebensstil motiviert werden. Begleitend dazu wird eine Schullektion zum Thema für das GORILLA Schulprogramm entwickelt.

Corona-Check: Leser und Leserinnen fragen, MedWatch antwortet

Infoseiten und Berichte

Faktomat Wissenschafts-Spezial – interaktive Info-Stories über die Corona-Pandemie

schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

Newsletter
März 2021

Interkulturelles Kochen mit GORILLA

Die neuen Unterrichtseinheiten sind als Werkstattunterricht aufgebaut, können beliebig lange im Unterricht eingesetzt werden und bringen den Schülerinnen und Schüler (und Lehrpersonen) jeweils eine (neue) Kultur nahe. Die Einheiten sind 3-teilig: ein Videoportrait als Einstieg, ein Hauptteil, in dem 11 unterschiedliche NMG-WAH Themen bearbeitet werden, und der Abschluss mit Präsentationen und Reflexionen der Schüler/-innen. Aus der 5-teiligen Serie sind zwei schon erschienen: Kenia mit Ayanna und Irak mit Abdi. Weitere drei werden im Verlauf der nächsten Monate publiziert.

Gender – Gleichstellung

Am 7. Februar 2021 jährt sich zum 50. Mal die Einführung des Frauenwahlrechts in der Schweiz. Dies ist eine gute Gelegenheit, um im Unterricht Gleichberechtigung und Chancengleichheit der Geschlechter aus einer BNE-Perspektive zu behandeln. Nutzen Sie dazu die zahlreichen Lernressourcen und Unterrichtsideen zum Thema «Gender – Gleichstellung», die im neuen Themendossier und im BNE-Praxismagazin ventuno aufgeführt sind. Dort finden Sie beispielsweise die von der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen EKF konzipierte Lernplattform zum Jubiläum.

Stress im Chat? - Kartenset zur Onlinekommunikation

zischtig.ch hat in Zusammenarbeit mit Curaviva Schweiz ein Kartenset zur Online-Kommunikation erstellt. Auf 39 Bildkarten werden die Hintergründe für Probleme mit Chat und Socialmedia thematisiert, Lösungsstrategien und rechtliche Grenzen aufgezeigt. Auf der Rückseite der Bildkarten sind Hilfstexte für Lehr- und Fachpersonen abgedruckt. Die Sammelbox enthält eine Anleitung mit Ideen für den Unterricht und vertiefende Informationen. Produktion und Entwicklung wurden durch das Bundesamt für Sozialversicherungen unterstützt.

Gorillas verschenken Seedbombs

Die Mitglieder von «Gorilla» haben Seedbombs hergestellt. Samen mit Erde mischen, etwas Tonerde und Wasser zugeben und zu Kugeln formen. Anschliessend können die Kugeln in Eierkartons aufbewahrt, eingetopft oder verschenkt werden, wie es die Freestylesport- und Ernährungsprofis vormachen.

Jugendprojekt «Gorilla» begeistert Näniker Schüler

Aktuell sorgt das Jugendprojekt «Gorilla» an Schulen im Zürcher Oberland für Abwechslung. Am Donnerstag hat das Projekt am Oberstufenzentrum Wüeri in Nänikon haltgemacht. RADIO TOP hat vorbeigeschaut.

13.04.2021 / 17:28 - von jstmk **Seite drucken** **Kommentare** 0

1 / 2 Aktuell sorgt das Jugendprojekt «Gorilla» an Schulen im Zürcher Oberland für Abwechslung. (Bild: Rahel Ida Perez)

Die Corona Massnahmen setzen vor allem Kinder und Jugendlichen erheblich zu. Abhilfe schafft das Jugendprojekt «Gorilla» der Schüfi Foundation aus Zürich. Die Mitarbeitenden des Projekts setzen auf Sensibilisierung der Jugendlichen. Dies hauptsächlich in den Bereichen Sport, Ernährung und psychischem Wohl.

Die Schülerinnen und Schüler werden spielerisch an verschiedene Sportarten herangeführt. So zum Beispiel Skateboarden, Breakdance oder Parcour Running. Die geschulten Leiter des Workshops wollen die Freude für Bewegung bei den Klassen wecken. Nicht nur im Bereich Sport, sondern auch bei der Ernährung steht das Team rund um Projektleiter Lukas Eggschwiler den Kindern mit Rat und Tat zur Seite. So bieten sie zur Zwischenverpflegung einen gesunden Snack an.

Was es bei «Gorilla» alles zu machen gibt, im Beitrag von RADIO TOP:

00:00 / 02:26

«Gorilla» bereits zum zweiten Mal Gast in Nänikon

Wie der Schulleiter Matthias Kurstelner gegenüber RADIO TOP bestätigt, findet die Veranstaltung bereits zum zweiten Mal in Nänikon statt. Der Schulleiter befürwortet eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung. In dieser schwierigen Zeit sowieso: «Die Besuche von «Gorilla» sind ein Höhepunkt in unserem Schulkalender, welcher die Schüler und Schülerinnen nicht so schnell vergessen werden.»

Aktuell ist das Jugendprojekt «Gorilla» im Zürcher Oberland unterwegs. So auch kommenden Dienstag in der Sekundarschule Zentrum in Wetzikon.

Meistgelesene

1 Coronavirus-Ticker: BAG meldet 2'141 neue Fälle in der Schweiz

2 Motorradfahrer verunglückt tödlich bei Unfall in Winterthur-Töss

3 Mountainbiker verletzt sich schwer

4 Massenschlägerei in Schaffhausen

Newsticker

14:00 Livestream: Das BAG informiert ab 14 Uhr

13:50 Coronavirus-Ticker: BAG meldet 2'141 neue Fälle in der Schweiz

13:43 Söder ruft CDU-Chef Laschet zum Kanzlerkandidaten aus

13:40 Stadt Frauenfeld schliesst Corona-Jahr mit Rechnungsplus ab

TOP ONLINE 4/2021

https://vilan24.ch/articles/86891-gorilla-workshops-vermitteln-positives-lebensgefuehl
SCHIERS 16.09.2021

Gorilla Workshops vermitteln positives Lebensgefühl

Bild: Christian Imhof

In dieser Woche gastierte die «Schtifti Foundation» mit ihrem Gesundheitsförderungsprogramm «Gorilla» gleich an drei Stationen in der P&H-Region. In Trimmis, Schiers und Küblis wurden den Kindern nicht nur der Spass an mehr Bewegung vermittelt, sondern auch gezeigt, welch wichtige Rolle gesunde und nachhaltige Ernährung spielen.

Für einen Tag lang konnten die Schierser Schülerinnen und Schüler am Mittwoch ihren Schulstoff zur Seite legen und sich an der frischen Luft austoben. Auf dem Programm standen die «Gorilla» - Workshops von der «Schtifti Foundation». Diese Kurse, welche im Auftrag vom Gesundheitsamt Kanton Graubünden durchgeführt wurden, sollen den Jugendlichen in der P&H-Region die Begeisterung für Sport weitergeben und ihnen ein positives Lebensgefühl vermitteln. Leider spielte das Wetter am Mittwoch nicht wirklich mit und viele der Sportarten, die in der Regel draussen praktiziert werden, mussten nach innen in die Turnhalle verlegt werden.

Sport, am besten draussen

Doch von ein paar Regentropfen liessen sich die Jugendlichen nicht wirklich abschrecken. Auch, wenn sie bei den unterschiedlichen Freestyle Sportarten ein wenig nass und ihre Kleider auch ein wenig dreckig wurden, die Freude an diesem einzigartigen Tag ohne Pauken stand ihnen stets ins Gesicht geschrieben. Bei den angebotenen Workshops konnten die Mädchen und Jungs unter anderem lernen, wie man Skateboard oder Longboard fährt. Sie durften sich am Breakdancen oder am Kampftanz Capoeira ausprobieren. Ausserdem bestand noch die Möglichkeit sich beim Frisbee schiessen, dem Biken oder Parkour au zu toben. Wie die Skatekurs-Leiterin Annina Brühwiler erklärt, sei es ihnen neben der Bewegung auch wichtig, dass die Jugendlichen wieder mehr nach draussen an die frische Luft gehen. Neben der physischen, werde auch die psychische Gesundheit an ihren Workshops thematisiert. «Wir Leiter leben den Kindern vor, wie viel Spass man beim gemeinsamen Sport haben kann. Dies begeistert sie und es kommt bei ihnen auch einfach sehr gut an, dass sie hier mal einen Tag so sein können, wie sie wirklich sind.» Als sie selbst in der Oberstufe war, erlebte sie einen «Gorilla Tag» an ihrer

Gesunde, nachhaltige Ernährung

Das Konzept der Begeisterung scheint aufzugehen, denn trotz Regenwetter stand der Spass oder das «Uga-uga», wie es die Leiterinnen und Leiter der «Gorilla»-Workshops nennen, stets im Fokus. Durch das spielerische Erleben und Kennenlernen von neuen Sportarten gelang es den Verantwortlichen ein kollegiales Verhältnis mit den Jugendlichen zu erschaffen. Mit diesem Kommunizieren auf Augenhöhe gelang es ihnen auch wichtiges Wissen über die Ernährungspyramide weiterzureichen und den Kids zu zeigen, dass auch sie mit ihrem Essverhalten viel gegen die Ressourcenknappheit unternehmen können. Viele Jugendliche konnten am vegetarischen Buffet einige neue Lebensmittel ausprobieren. Oft waren sie positiv überrascht, wie gut «Unbekanntes» wie Linsensalat oder Hummus schmeckte. Schon spannend, wie mit einfachen Mitteln viel für einen nachhaltigen Konsum von Lebensmitteln unternommen werden kann. Dank der Workshops sind so vielleicht nicht nur die zukünftigen Erwachsenen gesünder, sondern es könnte auch sein, dass die nachhaltigen Ideologien, die an diesen Tagen weitergegeben werden auch für die Umwelt eine positive Auswirkung haben könnten.

Christian Imhof

Vilan24 9/2021

Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen

Neue Uga-Tipp-Serie zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen

Im Rahmen des Projekts Gorilla wurden sechs neue Tipps in Zusammenarbeit mit einer Fachexpertin der Universität Zürich, einer Expert_innen-Begleitgruppe sowie Gorilla-Coaches und Rookies erstellt. Dazu wurden die WHO-Lebenskompetenzen aufgegriffen und in diverse Aufgaben verpackt. Mit den entstandenen Challenges erweitern die Jugendlichen so ihre personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen.
Mehr erfahren >

Themendossier «Zusammenleben in der Schule»

Das Themendossier «Zusammenleben in der Schule» wurde von Éducation21 mit fachlicher Unterstützung von #SoBinIch und Gesundheitsförderung Wallis realisiert. Es zeigt interessante Lernmedien, Praxisbeispiele und ausserschulische Angebote zu diesem Thema.
Zum Themendossier >

Neue Massnahmen für den Kindesschutz in den Angeboten der Stiftung IdéeSport

In einem dreijährigen partizipativen Projekt erarbeitet IdéeSport gemeinsam mit der Fachstelle Limita und mit Unterstützung der Paul Schiller Stiftung neue Massnahmen für den Schutz der Kinder. Ein Novum ist die noch in Entwicklung ste-

Kantonale Partner

Jugendliche der Beruflichen Vorbildung (PREFO) und junge Asylsuchende treffen sich für einen Tag der Gesundheitsförderung

15 OKTOBER 2018 - 09H24

Die Gewerbliche und Industrielle Berufsfachschule (GIBS) empfängt am Freitag, den 19. Oktober, mit Unterstützung der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) 40 Jugendliche der PREFO und 40 junge Asylsuchende für einen von ORS initiierten und gemeinsam mit GORILLA organisierten Workshop-Tag. Das Ziel dieser Workshops besteht darin, die Jugendlichen dafür zu sensibilisieren, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung sind.

Freestyle-Sport und Ernährungsworkshops auf dem Tagesprogramm

Mit 5 verschiedenen Freestyle-Sportarten werden die Jugendlichen in den Tag starten: Angeboten werden ihnen Workshops für Streetskate, Slalom/-Longboard, Breakdance, Footbag und Ultimate Frisbee. Ein ausgewogenes Buffet wird den Jugendlichen anschliessend zeigen, wie leicht und rasch sich eine gesunde und gute Zwischenverpflegung oder Mittagsmahlzeit zubereiten lässt. Am Nachmittag nehmen sie an Entdeckungsworkshops teil, die den Themen Ökologie und Ernährung, Marken und Werbung sowie Fastfood gewidmet sind. Beenden werden sie den Tag mit dem GORILLA Powergame, mit dem sie das Gelernte spielerisch wiederholen und ins Gedächtnis einprägen können.

Die jungen Asylsuchenden, mehrheitlich unbegleitete Minderjährige (UMA) des Programms «Envole-moi», können von der Begegnung mit Jugendlichen, die schon in Ausbildung sind und mit einem Fuss in der Arbeitswelt stehen, profitieren.

GORILLA - Programm der Schtifti Foundation für Gesundheitsförderung und -erziehung © Alle Rechte vorbehalten

Direktion für Gesundheit und Soziales

News-Liste

«Mehr Uga-Uga im Leben»: Gesund essen und sich bewegen macht Spass

Alljährlich nehmen mehr als 60'000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz an einer der Massnahmen des GORILLA-Programms teil. Gemäss dem Slogan «Mehr Uga-Uga im Leben» will GORILLA die Jugendlichen im Alter von 9 bis 25 Jahren ermuntern, ihr Wohlergehen an die Hand zu nehmen, wobei ihnen vor allem der Spass am Kochen und – auf dem Weg über Freestyle-Sportarten – an körperlicher Bewegung vermittelt wird.

So hat eine Auswertung dieser Workshops ergeben, dass mehr als 70% der Jugendlichen nach der Teilnahme an den Workshops Lust haben, sich vermehrt zu bewegen. Im Übrigen sagen über 40%, dass sie mehr Früchte essen, und 60% geben an, mehr Wasser zu trinken. Auch wird von den 500 Jugendlichen, die an dieser Umfrage teilnahmen, eine Abnahme des Konsums von Süssgetränken um 30% und von Energydrinks um fast 50% angegeben.

GORILLA

GORILLA – Nationales Gesundheitsförderungsprogramm

GORILLA ist ein Programm der Schtifti Foundation für Gesundheitsförderung und -erziehung. Ausser Workshops schlägt GORILLA auch weitere Massnahmen vor, um für die Bedeutung von Bewegung und ausgewogener Ernährung zu sensibilisieren, zum Beispiel eine digitale Informationsplattform mit e-Learning, Kochrezepten und Videos von Freestyle-Sportarten sowie Wettbewerbe und Verlosungen, welche die Jugendlichen aktiv einbeziehen.

Was ist die «PREFO»?

Die Berufliche Vorbildung (PREFO) ist ein Sektor des Vereins REPER in Freiburg. Sie entspricht dem Bedürfnis Jugendlicher und junger Erwachsener ab 15 Jahren, die auf der Suche nach einer beruflichen Ausbildung sind und bei der Berufswahl oder der Verwirklichung ihres Vorhabens Schwierigkeiten begegnen. Die PREFO wird im Rahmen der Arbeitslosenversicherung angeboten. Sie wird vom Amt für den Arbeitsmarkt (AMA) und vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) anerkannt und finanziert.

Was ist das Programm «Envole-moi»?

Das Programm «Envole-moi» wendet sich an unbegleitete Minderjährige (UMA) und junge Erwachsene des Asyl- und Flüchtlingsbereichs. Es handelt sich um ein Betreuungs- und Integrationsprogramm, das eingeführt wurde, um eine Begleitung, die den Jugendlichen gerecht wird, sowie eine Kontinuität bei der Betreuung sicherzustellen. Das Ziel besteht darin, ihnen auf dem Weg zur Selbständigkeit, Integration und beruflichen Eingliederung zur Seite zu stehen, damit sie nicht von der Sozialhilfe abhängig bleiben, die ihnen bei der Einreise in die Schweiz gewährt wird.

BASEL LANDSCHAFT

UGA-Tipps fürs Distance Learning

Gorilla möchte Schüler*innen zu Hause weiterhin unterstützen, auf möglichst einfache und spielerische Weise den Schulstoff zu erarbeiten. Auf dieser Seite findest du E-Tutorials nach Lehrplan 21, Tipps für bewegte Pausen, Rezepte und verschiedene Aufgaben. Mehr dazu...

Angebot SZ
- Ernährung/Bewegung
- Suchtmittel
- Sexualität
- Gewaltprävention
- Neue Medien
- Verkehrserziehung
- Psychische Gesundheit
- Schuldenprävention
- Lehrpersonengesundheit
- Unterrichtskoffer

Projekte im Standardangebot Schwyz

Das ist das Standardangebot an Kursen und Programmen. Im Menu links können Sie auch Teilbereiche auswählen. Um weitere Angaben zu den einzelnen Angeboten zu erhalten, klicken Sie auf die Titel.

Ernährung/Bewegung

beweX – Das Bewegungsprogramm mit Coaching-System

Bike2school

Das kostenlose GORILLA Schulprogramm

Netzwerk
Gesunde Schulen
Schwyz / Uri

schulnetz21

Projekte für Schulen

Wollen Sie mit Ihrer Schulklasse ein Projekt zum Thema Bewegung oder Ernährung umsetzen? Diese Angebote können wir Ihnen empfehlen:

- **Gorilla**: Das Schulprogramm umfasst fixfertige Unterrichtsplanungen mit ausgewählten Inhalten zu den Themen Bewegung, Ernährung und nachhaltiges Konsumverhalten für die Oberstufe.
- **Schule bewegt** ist ein nationales Programm, das die Bewegung in den Schulen und Tagesstrukturen fördert. Die teilnehmenden Klassen und Gruppen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.
- **fit4future** bietet Schulen und Eltern kostenlose Events, Infoveranstaltungen, Drucksachen etc. zu den Themen Bewegung, Ernährung und Brainfitness an.
- **Purzelbaum** verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung sowie ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten, Kitas und Spielgruppen.

Haben Sie kein passendes Angebot gefunden? Wenden Sie sich an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter! Kontakt: Kinder- und Jugendgesundheit

Jugendsportförderung im Kanton Aargau

Der kinder- und jugendgerechte Sport im Alter von 5 bis 20 Jahren wird durch Jugend und Sport (J+S) und durch den Sport in der Schule, insbesondere den freiwilligen Schulsport, gefördert. Ein Aushängeschild von J+S im Aargau sind die Jugendsportcamps.

Zur Webseite der Sektion Sport BKS

Gorilla Schulprogramm für einen gesunden, nachhaltigen und inspirierenden Schulalltag

Unterrichtslektionen und Inspirationen auf der Webseite, Workshops für Jugendliche und Weiterbildung für Lehrpersonen.

Zur Gorilla-Webseite

Schule auf dem Bauernhof

Direktkontakt zur Welt des Bauernhofes und damit zum Ursprung unseres Essens für Schülerinnen und Schüler aller Stufen.

Zur Schub-Webseite

> Lebenskompetenzen - Kanton Luzern

https://volksschulbildung.lu.ch/unterricht_organisation/uo_faecher_leh...

Direkt zur Startseite springen Direkt zur Navigation springen Direkt zum Inhalt springen … Inklusive **Gorilla** Tagesworkshop Informationen zum Schulprogramm Positive Peer Culture …

> Positive Peer Culture. Anleitung für starke Klassengespräche. PDF

https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/un...

Prof. Dr. Christoph Steinebach / Peter Sonderegger … Positive Peer Culture (PPC) will Kinder … mit der Schulklasse durch drei Supervisionstermine - **Gorilla** Workshop für die ganze Schule …

> Tabloid Anerkennungspreis 2015 PDF

https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/en...

Anerkennungspreise 2015 « Schulen mit Zukunft »2 Inhalt 8 12 20 Inhalt 3 Editorial: Vorbilder für andere Schulen 4 Pia Murer: Unsere Schulen sind innovativ 6 1. Preis …

> Informationen zum Schulprogramm Positive Peer Culture \(PPC\) PDF

https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/un...

Beim Positive Peer Culture (PPC) werden etablierte Ansätze kombiniert … Einerseits kommen die Schulen in den Genuss von einem Event … Der Event Tag wird von **Gorilla** («Schtifti») geplant …

GORILLA

Abteilung Sport

Neuigkeiten

Sport trotz Corona

Mitarbeitende

Publikationen

Online-Formulare

Links

Gorilla - Inspirationen für den Schulalltag

In dieser schwierigen Zeit möchten wir dich gerne mit E-Tutorials nach Lehrplan 21 unterstützen, damit die Jugendlichen auch von zu Hause aus lernen können. Gorilla hat dir Videos für den Sport- und WAH-Unterricht sowie Anleitungen für NMG, RZG und N&T vorbereitet. Der Link kann den Schüler*innen direkt weitergegeben werden. Die Lehrplanziele dazu findest du auf www.gorilla-schulprogramm.ch.

Du kannst dich nicht mehr richtig konzentrieren nach einem langen Tag am Pult? Gorilla hat Tipp's mit verschiedenen Übungen im Sitzen. Perfekt für Zwischendurch, um den Kopf zu lüften und die Muskeln zu bewegen.

Arbeitest du am Stehpult oder erledigst du häufig Aufgaben im Stehen? Auch hier ist es manchmal schwierig, sich über längere Zeit zu konzentrieren. Hier gibt es einige Übungen für dich, die dir helfen, dich besser konzentrieren zu können.

Gorilla – Ausgekochte Rezepte für Jugendliche

Mit mehr Uga-Uga im Leben!

Im Gorilla Kochbüchlein findet man einfache und gluschtige Rezepte zum Nachkochen.

Gorilla Kochbüchlein
Sprache: Deutsch
Produkt für Oberstufe

Produkt könnte interessant sein für:

- Schule
- Jugend

GORILLA Workshops

Was?
Mit verschiedenen Workshops begeistert GORILLA Jugendliche für die Themen Freestylesport, Ernährung und nachhaltiger Lebensstil. Die Workshops werden von GORILLA Coaches durchgeführt, welche die Jugendlichen auf Augenhöhe abholen und begeistern. Stets nach dem Motto: Für mehr Uga-Uga im Leben!

Wer?
Schulklassen Sekundarstufe I (max. 100 SuS / Tgesworkshop), Lehrpersonen

Warum?
Der Workshop weckt die Freude an Bewegung durch Freestylesport und sensibilisiert Jugendliche für eine ausgewogene, saisonale Ernährung und ein nachhaltiges Konsumverhalten. Um die Themen längerfristig in den Schulalltag zu integrieren, bietet GORILLA fixfertige kostenlose Unterrichtslektionen inkl. einer Schulung für Lehrpersonen.

Kosten
Gesundheitsförderung Schaffhausen beteiligt sich mit 4000.-Fr an der Durchführung eines Tagesworkshops. Der Selbstbehalt für die Schule beträgt Fr. 2100.- (Anzahl subventionierter Tagesworkshops auf jährlich vier beschränkt. Pro Schule max. 1 Tagesworkshop / Jahr).

Informationen und Anmeldung
Anfragen laufen direkt über https://gorilla-schulprogramm.ch/workshops
Kontakt: rahel.reich@schtifti.ch

Mehr uga uga im Leben mit Gorilla

Gorilla ist die nationale Initiative der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl.

Mit der Lancierung der neuen Schulprogramm Plattform läutet die Schtifti Foundation die nächste Runde bei GORILLA ein.

In Zusammenarbeit mit Freestyle-Profis, Ernährungs- und Umweltexperten und Pädagogen haben wir das preisgekrönte Gesundheitsförderungs- und Bildungsprojekt GORILLA weiterentwickelt. So können wir die Langfristigkeit und Nachhaltigkeit der bewährten Workshops gewährleisten. Im Anhang finden Sie weitere Informationen und aktuelle Zahlen zu unserem Wirken.

Darauf dürfen Sie sich freuen:

- das gesamten Angebot von GORILLA in den Bereichen Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung für Schulen auf einen Blick
- Informationen zu den GORILLA Workshops und Weiterbildungen
- über 130 fixfertige Lektionen nach Lehrplan 21
- konkrete Inputs für fächerübergreifende Projekte
- konkrete Inputs für fächerübergreifende Projekte
- Ideen für die Pausenplatzgestaltung
- regelmässige Inspirationen für den Schulalltag, die Oberstufenlehrpersonen und Schulsozialpädagogen kostenlos nutzen können.

Ausserdem setzten wir einen Schwerpunkt im Bereich *psychische Gesundheit*. Wie zahlreiche Studien beweisen, haben Stress und Druck bei Jugendlichen stark zugenommen. In Zusammenarbeit mit einer externen Fachperson prüfen wir dieses Jahr, wie wir das Thema bei GORILLA umfassend integrieren können.

Das Angebot von GORILLA verändert sich, die Ziele der Schtifti Foundation, der Trägerschaft von GORILLA, bleiben bestehen: Jugendliche für genügend Bewegung durch Freestylesport, eine gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil begeistern. **Unser Ziel ist, dass Jugendliche Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen.**

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Themen | Veranstaltungen | Publikationen | Ihr Projekt | Über uns | Kontakt | Suche

Ernährung und Bewegung

Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung sind entscheidend für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Auch bei älteren Menschen zeigen Massnahmen zur Bewegungsförderung und Ernährung eine hohe Wirkung in Bezug auf Gesundheit und Selbstständigkeit. Wir unterstützen bewährte Angebote.

Kinder und Jugendliche | Ältere Menschen | BMI Rechner | Links

< Zur Projektübersicht

Gorilla

Workshops für Sekundarstufe I

Ein GORILLA Workshop bringt das volle Programm an positivem Lebensgefühl an die Jugendlichen. Das GORILLA Team besteht aus jungen FreestylesportlerInnen und Ernährungsprofis mit breitem Wissen und einfachen Tipps rund um das Thema Ernährung, Bewegung, Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit. Stets nach dem Motto: Für mehr Uga-Uga im Leben.

Zielgruppe
Schulklassen Sekundarstufe I, Gymnasien, Lehrpersonen

Beabsichtigte Wirkung
Das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung, Bewegung sowie nachhaltiger Lebensstil wird gefördert und ein positives Lebensgefühl vermittelt. Die Jugendlichen sollen erkennen, wie sie Verantwortung für ihr Leben und ihre Umwelt übernehmen können.

- Die Jugend isst ausgewogen, ist körperlich aktiv und hat Spass daran.
- Die Zielgruppe trinkt mehr Wasser und konsumiert weniger Süssgetränke.
- Die jungen Menschen fällen bewusste Konsumentscheide und übernehmen Verantwortung für ihre Umwelt.
- Die Jugendlichen haben eine bewusste Körperwahrnehmung und wissen, sie sie mit Stress oder Problemen umgehen können.

Inhalt des Angebotes
Bringen Sie mit einem Workshop den Groove von GORILLA an Ihre Schule und profitieren Sie vom Bonus, den GORILLA bei den Jugendlichen hat. Die Erfahrung zeigt: Die bearbeiteten Inhalte bleiben den Jugendlichen länger und eindrücklicher in Erinnerung, wenn sie von einer aussenstehenden Person vermittelt werden. Die Workshops sind individuell gestalt- und kombinierbar. Die Coaches tauchen mit den Jugendlichen in die GORILLA Themen ein. Ihr Wissen vermitteln sie stets auf Augenhöhe mit den Jugendlichen und möglichst nahe an ihrer Lebenswelt. So werden die SuS ermutigt, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

Der GORILLA-Workshop lässt sich individuell Ihren Wünschen anpassen, je nach Thema, Zielgruppe, Budget oder Zeitrahmen. Ein GORILLA Tagesworkshop, das Herzstück des GORILLA Projekts, umfasst:

Sportarten: Workshops zu Skateboard, Longboard, Breakdance, Capoeira, Ultimate, Footbag, Freestyle Soccer, Parkour
Ernährung: Inputs zu einer ausgewogenen Ernährung, Müesli- und Salat-Buffet
Nachhaltiger Lebensstil und psychische Gesundheit: Ateliers zu Themen wie: Food Save, pflanzliche Alternativen und Ökobilanz von Lebensmitteln sowie Relax/Entspannung, Impro-Theater und spielerischen Team-Aufgaben zur Förderung der Lebenskompetenzen

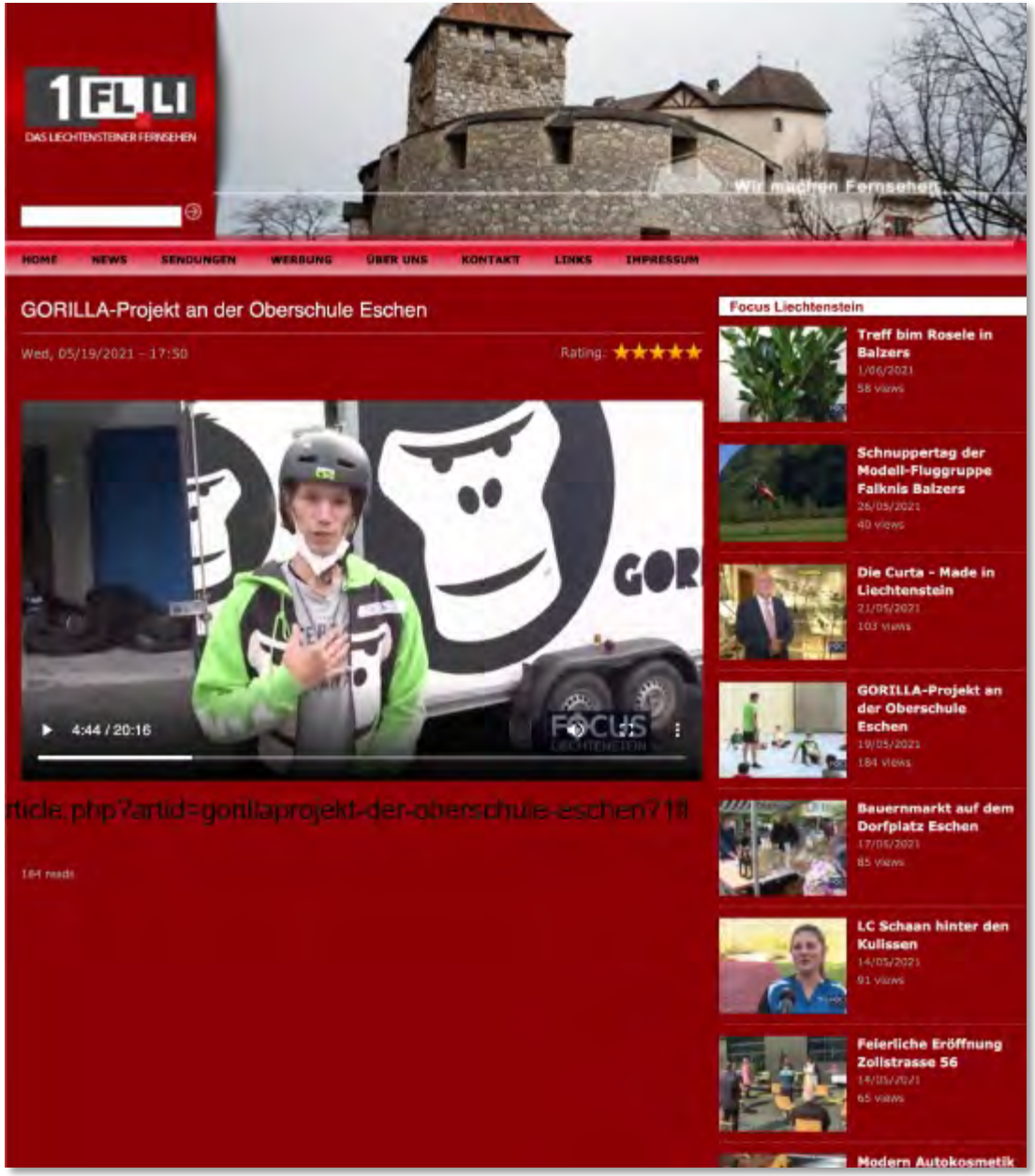
Rahmenbedingungen für Teilnehmende / Anmeldung
Die Workshops finden nach Absprache mit den Schulen statt. Der Kanton Zürich beteiligt sich finanziell an der Durchführung einiger Workshops im Kanton.

Radio & TV Beiträge

18.05.2021 17:12 | Beitrag

"Gorilla": Schweizer Projekt in der Oberschule Eschen zu Gast

Gorilla heisst ein Schweizer Projekt, dass Jugendlichen aufzeigen soll, dass Bewegung und gesunde Ernährung nicht nur gut sind, sondern auch Spass machen. Das Projekt war in der Oberschule Eschen zu Gast.


1 FL LI
DAS LIECHTENSTEINER FERNSEHEN
Wir machen Fernsehen
HOME
NEWS
SENDUNGEN
WERBUNG
ÜBER UNS
KONTAKT
LINKS
IMPRESSUM
GORILLA-Projekt an der Oberschule Eschen
Wed, 05/19/2021 - 17:50
Rating:
4:44 / 20:16
FOCUS
rticle.php?artid=gorillaprojekt-der-oberschule-eschen?1fl
164 reads
Focus Liechtenstein
Treff bim Rosele in Balzers
1/06/2021
58 views
Schnuppertag der Modell-Fluggruppe Falknis Balzers
26/05/2021
40 views
Die Curta - Made in Liechtenstein
21/05/2021
103 views
GORILLA-Projekt an der Oberschule Eschen
19/05/2021
184 views
Bauernmarkt auf dem Dorfplatz Eschen
17/05/2021
85 views
LC Schaan hinter den Kulissen
14/05/2021
91 views
Feierliche Eröffnung Zollstrasse 56
14/05/2021
65 views
Modern Autokosmetik

RONDO FOKUS

https://www.suedostschweiz.ch/sendungen/rondo-fokus/2021-07-05/rondo-fokus

Rondo Fokus

Video – 05:07 Sendung vom 05.07.2021 Merken

Junge Freestyler im Einsatz am Clean-Up Day 2021 in Laax

Sendung vom 05.07.2021 als DVD, Stick oder Download bestellen.

Zum Bestellformular →