



# ***Kurse 2024***

**Weiterbildungsangebot für Lehrpersonen  
und Betreuende von Kindern**

**gr.ch/gf**



**Gesundheitsamt Graubünden**  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

## **Impressum**

### **Herausgeber Auflage 2024**

Gesundheitsamt Graubünden,  
Fachstelle Gesundheitsförderung

### **Bildquellen**

Titelbild und Seiten 10, 14, 16, 22, 28, 20, 32: iStock

Seite 6, 8, 24, 34, 36, 38: 123 RF

Seite 12: lifetime health GmbH

Seite 18, 26: Adobe Stock

Seite 30: GORILLA

### **Layout**

Miux, Kreativagentur

### **Druck**

Digitalis Print GmbH

# ***Inhalt***

<b>Update Kinderernährung in der Kita</b>	<b>6</b>
<b>Mut für das freie Spiel in der Spielgruppe und Kita</b>	<b>8</b>
<b>Yoga mit Kindern im Schulsystem</b>	<b>10</b>
<b>Ressourcenparcours</b>	<b>12</b>
<b>Genuss oder Abhängigkeit</b>	<b>14</b>
<b>Methoden zur Förderung des Klassenzusammenhalts</b>	<b>16</b>
<b>Spielend warten</b>	<b>18</b>
<b>Kita Angebot</b>	<b>20</b>
<b>MindMatters – Ein Einblick ins Schulprogramm</b>	<b>22</b>
<b>Stress lass nach</b>	<b>24</b>
<b>PRESENTs – Gegenwärtig, im Augenblick, aufmerksam</b>	<b>26</b>
<b>Lebendiger Unterricht mit GORILLA: Stress und Entspannung</b>	<b>28</b>
<b>Gesunde Ernährung</b>	<b>30</b>
<b>Spielraum – Raum für Spiel</b>	<b>32</b>
<b>Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog</b>	<b>34</b>
<b>Meine Resilienz im Schulalltag stärken</b>	<b>36</b>
<b>Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien</b>	<b>38</b>



schulnetz21  
graubünden



Programm und Infos



20  
24

aktionstage21

13.–17. Mai 2024

Partner: **ph**GR



Kanton Graubünden  
Chantun Grischun  
Cantone dei Grigioni

## **Save the date**

### **Für Interessierte**

#### **Mittwoch 24. Januar 2024**

gr.feel-ok.ch – Online Workshop,

[www.feel-ok.ch/ws-gr-01](http://www.feel-ok.ch/ws-gr-01)

#### **Samstag 25. Mai 2024**

Inscunters – Vitamin G

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Für Purzelbaum Kindergarten**

#### **Mittwoch 31. Januar 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Lenzerheide

#### **Mittwoch 21. Februar 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Celerina

#### **Mittwoch 06. März 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Mesocco

#### **Mittwoch 27. März 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Rhäzüns

#### **Mittwoch 10. April 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Grüşch

#### **Mittwoch 15. Mai 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Chur

#### **Mittwoch 29. Mai 2024**

Regionales Purzelbaumtreffen, Ruschein

### **Für Bewegte Schulen**

#### **Mittwoch 15. Mai 2024**

Refresher «Bewegung in die Schule» mit Pädi Fust



# ***Update Kinder- ernährung in der Kita***

## **Ernährung in aller Munde**

Die Ernährung ist sprichwörtlich in aller Munde! Ein vertieftes Wissen zu den häufigsten Intoleranzen, Allergien, aber auch zu veganer Lebensweise ermöglicht den Betreuungspersonen souverän zu agieren und in schwierigen Situationen sicher handeln zu können.

Ausserdem befassen wir uns mit der Umsetzung dieser verschiedenen «Ernährungsbedürfnissen» in der Institution. Wie gelingt es, eine nachhaltige, ressourcenschonende Verpflegung im Kita-Alltag zu leben?

**Kurs 1: Donnerstag, 22. Februar 2024, 17.30 – 20.45 Uhr**

**Kurs 2: Dienstag, 19. November 2024, 17.30 – 20.45 Uhr**

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden erhalten einen vertieften Einblick zur Geschmacksentwicklung; wie kann mit sehr wählerischen Kindern entspannt am Mittagstisch umgegangen werden? Wie können Teams die stressbeladenen Mahlzeitsituationen gut und entspannt meistern? Wir erarbeiten im Workshop Strategien, die im Kita-Alltag unterstützend wirken. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick, wie ihre persönliche Mahlzeitengestaltung in der Kita umgesetzt werden kann.

### **Preis**

Teilnehmende GR: CHF 40 (durch Gesundheitsamt GR gefördert)

Teilnehmende ausserkantonale: CHF 120

### **Zielgruppe**

Betreuende von Kindern ab vier Jahren, die in einer Kinderkrippe, einer Spielgruppe, einem Kindergarten, an einem Mittagstisch oder in einer ähnlichen Institution tätig sind.

### **Leitung**

Giulia Casale, Ernährungsberaterin Bsc ZFH mit langjähriger Erfahrung in klinischer Ernährung mit Schwerpunkt in der Kinder- und Jugendernährung

### **Anmeldung**

Kurs 1: bis Montag, 29. Januar 2024

Kurs 2: bis Montag, 28. Oktober 2024

[www.bgs-chur.ch/kurse](http://www.bgs-chur.ch/kurse), Kurs 37



# ***Mut für das freie Spiel in Spielgruppe und Kita***

## **Kinder erfolgreich begleiten**

Kinder entdecken die Welt, angespornt von ihrer Neugierde, aufmerksam begleitet von uns (Orientierungsrahmen FBBE, frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung). Wie können wir die Selbstkompetenz, die Eigeninitiative und die Entscheidungsfreude der Kinder im freien Spiel fördern und begleiten? Welches Impulsmaterial eignet sich für eigenständige und ganzheitliche Lernprozesse? Dieser Kurs bietet Gelegenheit, diesen Fragen nachzugehen und soll Mut machen, freies Spielen als zentrales Bildungsmittel im Spielgruppen- und Kita-Alltag zu sehen.

**Kurs 1: Dienstag 26. März 2024, 17.30 – 20.45 Uhr**

**Kurs 2: Donnerstag 07. November 2024, 17.30 – 20.45 Uhr**

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Chur

### **Kursziele**

Sie reflektieren den Berufsalltag im Hinblick auf das freie Spiel und erarbeiten eigene Handhabungen gemäss dem Orientierungsrahmen FBBE. Sie erhalten viele praktische Ideen, wie freies Spiel begleitet und Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gestärkt werden können.

### **Preis**

Teilnehmende GR: CHF 40 (durch Gesundheitsamt GR gefördert)

Teilnehmende ausserkantonale: CHF 120

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Betreuende von Kindern bis vier Jahren, die in einer Kinderkrippe, Spielgruppe oder einer ähnlichen Institution tätig sind.

### **Leitung**

Bernadette Ledergerber, Spielstar.ch, Werkstatt für Spiel und Entwicklung, Sozialarbeiterin HFS, Kindergartenlehrperson

### **Anmeldung**

Kurs 1: bis Montag, 04. März 2024

Kurs 2: bis Montag, 21. Oktober 2024

[www.bgs-chur.ch/kurse](http://www.bgs-chur.ch/kurse), Kurs 38



# *Yoga mit Kindern im Schulsystem*

## **Eintauchen in die Welt des Kinderyoga**

Lehrpersonen der Zyklen 1 und 2 sind eingeladen in einem Perspektivenwechsel kindgerechte Yoga- und Entspannungselemente zu erleben. Im Kurs wird ausserdem geklärt, was Yoga /Kinderyoga ist beziehungsweise nicht ist. Ein praxisorientierter Kurs mit der Absicht, die Tür für Lehrpersonen für Yoga im Schulsystem zu öffnen. Dabei werden auch Strategien zur Bewältigung möglicher Stolpersteine besprochen.

**Kurs 1: Mittwoch, 27. März 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

**Kurs 2: Mittwoch, 23. Oktober 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- wissen, was der Begriff Yoga bedeutet und kennen seine adaptierte Form für Kinder.
- lernen durch Selbsterfahrung wirkungsvolle Elemente aus dem Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Entspannung, Meditation) in adaptierter Form für Kinder kennen.
- lernen mögliche Rahmen zur Durchführung im Schulalltag kennen.
- kennen hilfreiche Strategien zur Bewältigung von Hindernissen und Herausforderungen in der Umsetzung im Schulsystem.

### **Preis**

CHF 55

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklen 1 und 2

### **Leitung**

Eliane Mathys (Dipl. Yoga- & Kinderyogalehrerin, Dipl. Physiotherapeutin, Dipl. Familien & Kinder Coach, Dozentin und Ausbilderin)

### **Anmeldung**

Kurs 1: bis Sonntag, 18. Februar 2024

Kurs 2: bis Sonntag, 15. September 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S2.00.02/09



# *Ressourcenparcours*

## **Eine erlebnisorientierte Standortbestimmung**

Der Ressourcenparcours gibt dir im anfordernden Schulalltag Raum und Zeit, eine persönliche erlebnisorientierte Standortbestimmung mit Lösungsansätzen zur Optimierung deiner eigenen Ressourcen zu machen. Tausche dich beim Spaziergang zu verschiedenen Dimensionen von Gesundheit im Alltag aus.

**Mittwoch, 15. Mai 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- lernen, wie ein achtsamer und bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit fördert.
- sammeln neue Erfahrungen und erhalten Impulse für den persönlichen und beruflichen Alltag.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Schulleitungen, Lehrpersonen Zyklen 1 bis 3 und Brückenangebote

### **Leitung**

Nico Monn, Dipl. Turn- und Sportlehrer, Lehrperson und Projektleiter für «Bewegtes Lernen», lifetime health GmbH. Langjähriger Leiter der Weiterbildung «Bewegtes Lernen» (ehem. «Lernen in Bewegung») an zahlreichen Schulen im Kanton Zürich und für ZAL, ZKM, PSHS.

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 07. April 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S9.00.05



# *Genuss oder Abhängig- keit? Herausforderung Konsum*

## **Voll stark statt voll drauf**

Suchtmittelkonsum ist seit jeher gang und gäbe. In unserem privaten wie auch beruflichen Umfeld begegnen wir Menschen, denen der Konsum zeitweise aus dem Ruder läuft. Junge Menschen sind experimentierfreudig und testen auch illegale Drogen aus. Legale Drogen wie Alkohol, Tabak und Medikamente sind überall zugänglich – ein Apéro hier, ein Apéro da kann zu einer Gewohnheit führen und betrifft häufig auch die Schule und den Arbeitsplatz.

**Mittwoch, 15. Mai 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- erfahren, welche Verhaltensweisen auf risikohaften Konsum oder gar auf Abhängigkeit hindeuten.
- sie lernen die Grenzen zwischen Genuss, Gewöhnung, Missbrauch und Abhängigkeit kennen.
- lernen Gesprächstechniken und Vorgehensweisen kennen, wenn sie einen risikohaften Konsum von Suchtmitteln (bei Schülerinnen und Schülern) beobachten.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklus 3 und Brückenangebote, Schulleitungen, schulische Heilpädagoginnen und -pädagogen, Schulsozialarbeitende (Teilnahme auch möglich für Lehrpersonen Zyklus 2 und Zyklus 1)

### **Leitung**

Margrith Meier-Kessler, Suchtexpertin MAS, seit 35 Jahren in der Suchtarbeit (Prävention, Therapie, Schadensminderung) tätig, Leitung Gruppe von Angehörigen Suchtmittelabhängiger

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 07. April 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S8.00.01



# *Methoden zur Förderung des Klassen- zusammenhalts*

## **Ein zweiteiliger Kurs mit Ideen für die Praxis**

Schule kann, soll und muss ein Ort sein, an dem Kinder und Jugendliche Schutz, Sicherheit, Geborgenheit und Gemeinschaft erleben können. Aktionssoziometrische Methoden und kreative Spielideen verbessern die Beziehungen innerhalb der Klasse, fördern soziale und emotionale Kompetenzen, erleichtern das Lernen und dienen der Prävention von Ausgrenzung, Mobbing, Sucht und Gewalt. Die Kurse können einzeln oder en bloc besucht werden.

**Teil 1: Mittwoch, 29. Mai 13.30 – 17.00 Uhr**

**Teil 2: Mittwoch, 05. Juni 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- kennen Methoden, um in ihren Klassen ein gutes soziales Klima zu fördern.
- haben die Wirkung verschiedener Tools selber erfahren und können diese umsetzen.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklen 1 bis 3 und Brückenangebote

### **Leitung**

Christina Roth Kantonales Sozialamt GR. Sozialarbeiterin FH, MAS Spezialisierung in Suchtfragen, Weiterbildungen in szenisch-kreativen Methoden

### **Anmeldung**

Teil 1: bis Sonntag, 21. April 2024

Teil 2: bis Sonntag, 28. April 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S5.10.05/07



# *Spielend warten*

## **Ideen und Spiele für die direkte Anwendung**

In der Arbeit mit Kindergruppen ist es nicht zu vermeiden, dass trotz guter Vorbereitung der Betreuungszeit manchmal für einen Teil der Kinder oder für die ganze Gruppe kurze oder längere Wartezeiten entstehen.

Wie können wir solche spontan entstandenen Momente gestalten und diese positiv überbrücken? Verschiedene Spiele sind wertvolle Hilfsmittel für solche Minuten und machen den Kindern Spass.

**Kurs 1: Donnerstag, 30. Mai 2024, 17.30 – 20.45 Uhr**

**Kurs 2: Donnerstag, 26. September 2024, 17.30 – 20.45 Uhr**

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Chur

### **Kursziele**

Sie bekommen Ideen und lernen Spiele kennen, mit welchen Wartezeiten mit Kindern vom Kindergartenalter bis zirka zur zweiten Klasse mit wenig oder keinem Materialaufwand abwechslungsreich und spielend gestaltet und überbrückt werden können. Dies ist ein praxisbezogener Kurs zur direkten Umsetzung im Betreuungsalltag

### **Preis**

Teilnehmende GR: CHF 40 (durch Gesundheitsamt GR gefördert)

Teilnehmende ausserkantonale: CHF 120

### **Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an Betreuende von Kindern ab fünf Jahren, die in einer Kinderkrippe, einer Spielgruppe, einem Kindergarten, an einem Mittagstisch oder in einer ähnlichen Institution tätig sind.

### **Leitung**

Alexandra Raguth Tschärner-Küchler, Kindergärtnerin und Spielpädagogin

### **Anmeldung**

Kurs 1: bis Montag, 13. Mai 2024

Kurs 2: bis Montag, 09. September 2024

[www.bgs-chur.ch/kurse](http://www.bgs-chur.ch/kurse), Kurs 45



# ***Neues Beratungs- angebot für Kinder- tagesstätten***

Braucht deine Kita neue Praxis-Inputs zum Thema Bewegung?

Ist eine gemeinsame Haltung beim Thema Essen euer Ziel?

Möchte deine Kita die Raumeinrichtung besser auf die Bedürfnisse der Kinder abstimmen?

Beschäftigen euch in der Kita andere Herausforderungen im Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit?

Die Fachstelle Gesundheitsförderung bietet familienergänzenden Tagesstrukturen neu eine persönliche, auf die individuellen Bedürfnisse der Kita zugeschnittene Beratung an.

### **So funktioniert es:**

- Melde dich bei der Fachstelle Gesundheitsförderung für eine allgemeine Standortbestimmung oder wähle mit deiner Kita ein vordefiniertes Thema aus unserer breiten Palette an gesundheitsfördernden Themen.
- Eine Fachperson bespricht mit euch eure Bedürfnisse, findet gemeinsam mit euch den passenden Weg und unterstützt euch bei der Umsetzung einer passenden Massnahme.
- Die Beratung und Umsetzung der Massnahme werden von der Fachstelle Gesundheitsförderung finanziell unterstützt.

### **Weitere Infos und Anmeldung**

[www.gr.ch/gf](http://www.gr.ch/gf)



# ***MindMatters – Ein Einblick ins Schul- programm***

## **Schule durch psychische Gesundheit stärken**

MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in allen Zyklen sowie im Übergang in Ausbildung und Beruf. Durch MindMatters können Sie mit den Schülerinnen und Schülern Fähigkeiten und Haltungen erarbeiten, welche ein positives Miteinander fördern und im Schulalltag angewendet werden können. Respekt, Toleranz, Achtsamkeit und Wertschätzung werden an MindMatters-Schulen grossgeschrieben. Weitere Informationen unter [www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)

**Mittwoch, 05. Juni 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- kennen das Konzept, den Hintergrund und die Arbeitsweise von MindMatters.
- lernen verschiedene Erkenntnisse zum sozial-emotionalen Lernen und zur psychischen Gesundheit kennen.
- entwickeln konkrete Ideen für die Arbeit mit MindMatters im eigenen Unterricht.
- können die gewonnenen Erkenntnisse in der eigenen Schulentwicklung anwenden.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklen 1 bis 3 und Brückenangebote, Schulsozialarbeitende, Schulische Heilpädagoginnen und Heilpädagogen, Schulleitungen

### **Leitung**

Evelyne Jacober, MAS Dozentin, Pädagogische Hochschule Graubünden

Stephanie Bachmann, Programmkoordinatorin Gesundheitsförderung, Gesundheitsamt Graubünden

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 28. April 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S8.00.10



# *Stress lass nach*

## **Tipps und Tricks im persönlichen Umgang mit Stress**

Die Belastungen von Lehrpersonen sind vielfältig. Wie finden wir im Alltag die nötigen Mittel, damit uns der Stress nicht überrollt? Dieser Kurs soll eine Auswahl an Werkzeugen vermitteln, damit das Stresslevel kurz- und vielleicht auch langfristig auf einem gesunden Level balanciert.

**Mittwoch, 05. Juni 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- wissen, was Stress ist.
- kennen Wege, um auf Stress zu reagieren.
- befassen sich mit ihren Stresserfahrungen.
- kennen Wege der Resilienz.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Schulleitungen, Lehrpersonen Zyklen 1, 2 und 3

### **Leitung**

Tina Hitz, Lehrperson und wissenschaftliche Mitarbeiterin Pädagogische Hochschule Graubünden

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 28. April 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S9.00.10



# ***PRESENTs – Gegenwärtig, im Augenblick, aufmerksam***

## **Gegenwärtig sein, im Augenblick.**

Aufmerksam sein, was um uns herum geschieht. Die anderen Kinder und die Lehrperson wahrnehmen und das Geschenk der Präsenz erkennen und einsetzen.

Achtsamkeit mit allen Mitteln als Schlüssel zu einem tieferen Zugang zu unserem Schul-Alltag.

**Donnerstag, 08. August 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Kursteilnehmenden:

- erlernen Techniken, die im Schulalltag eingesetzt werden können um die Schüler und Schülerinnen (und sich selbst) in den gegenwärtigen Moment zu holen.
- erarbeiten einfache Übungen, die Sinne schulen und Achtsamkeit erwecken.

### **Preis**

CHF 55

### **Zielgruppe**

Schulleitungen, Lehrpersonen Zyklen 1, 2 und 3

### **Leitung**

Annika Barandun, Kindergartenlehrperson und ausgebildete Yogalehrerin

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 23. Juni 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S9.00.01



# *Lebendiger Unterricht mit GORILLA*

## **Stress und Entspannung**

Mit diesem Kurs lernst du GORILLA aus Sicht der Schülerinnen und Schüler kennen und bekommst Inspiration für den Unterricht sowie den eigenen Alltag. Wir befassen uns mit Stress und dessen Gesundheitsrisiken, tauschen uns über persönliche Stressbewältigungstechniken aus und entdecken neue Ansätze. Erlebe und lerne in einem praxisnahen Kurs beruhigende sowie aktivierende Methoden zum Umgang mit Stress kennen.

## **Mittwoch, 18. September 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- erkennen den Mehrwert von den GORILLA-Angeboten im Einsatz bei den Schülerinnen und Schülern.
- lernen auch für ihre eigene Stressbewältigung inspirierende Methoden kennen.
- kennen das GORILLA Schulprogramm und sind motiviert dieses im Unterricht zu integrieren.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklus 3

### **Leitung**

Nadine Barth, Projektleiterin bei GORILLA Schtifti Foundation

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 04. August 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S9.00.11



# ***Gesunde Ernährung***

## **Ein elementarer Faktor in der Entwicklung eines Kindes**

Dieser Kurs verschafft dir einen Einblick in den Dschungel der Diäten und liefert Informationen zur Wirksamkeit verschiedener Ernährungsweisen:

High Protein, Energy Drinks und weitere ungesunde Trends werden erfolgreich vermarktet und die Zielgruppe sind nicht selten die Jugendlichen und junge Erwachsene. Welche Fallen stecken dahinter? Und wie können wir die Jugendlichen darin unterstützen, eine gesunde, nachhaltige Ernährungsweise zu verinnerlichen?

**Mittwoch, 25. September 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- finden sich im Diäten-Dschungel grob zurecht: vegane Ernährung, intuitives Essen, 16/8, klimaschonende und nachhaltige Ernährung sind keine Fremdbegriffe mehr.
- erhalten Impulse, wie Sie bei ihren Schülerinnen und Schülern einen reflektierten Umgang mit Werbung zu Foodtrends fördern können.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklen 2 und 3

### **Leitung**

Giulia Casale, Ernährungsberaterin Bsc ZFH mit langjähriger Erfahrung in klinischer Ernährung mit Schwerpunkt in der Kinder- und Jugendernährung

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 11. August 2024 an

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S8.00.06



# *Spielraum – Raum für Spiel*

## **Freispiel mit Wirkung**

Lernen wird zwar durch das Gehirn ermöglicht, aber gesteuert wird es durch die Umgebung. Daher ist das freie Spiel für die Spielfähigkeit und Spielkompetenz von Kindern von grosser Bedeutung. Interessiert es dich, wie du die Entdecker- und Lernlust der Kinder optimal unterstützen kannst? Was du mit Einrichtungs- und Materialwahl und einer proaktiven Begleitung alles bewirken kannst? An der Weiterbildung werden sowohl bewährte Inhalte aus dem Kurs «Mut zum freien Spiel» aufgefrischt, als auch vertiefte Auseinandersetzungen für den Praxisalltag ermöglicht.

## **Samstag, 26. Oktober 2024, 08.45 – 12.15 Uhr**

Gemeindehaussaal, Bonaduz

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- erfahren, was beim Lernen im Gehirn passiert und wie Spielen damit zusammenhängt.
- lernen, was Spielfähigkeit heisst und wie Spielkompetenz erreicht werden kann.
- erhalten Spielideen für den Praxisalltag.
- bringen eigene Ideen ein und tauschen sich aus.

### **Preis**

Kostenlos

### **Zielgruppe**

Spielgruppenleitende, Betreuungspersonen in Kitas und Kindergartenlehrpersonen

### **Fakultativer Austausch am Nachmittag**

13.30 – 15.30 Uhr

Im Anschluss an eine gemeinsame Mittagspause besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. In Gruppen werden verschiedene Themen (unabhängig von der Weiterbildung am Morgen) besprochen.

### **Leitung**

Bernadette Ledergerber, spielstar.ch, Werkstatt für Spiel und Entwicklung, Sozialarbeiterin HFS, Kindergartenlehrperson

### **Anmeldung**

Bis Donnerstag, 19. September 2024 mit Angabe von

- Name, Institution (welche Kita, Kindergarten etc.)
- Mailadresse
- Teilnahme-Variante: nur Weiterbildung (am Morgen) oder ganzer Tag (inklusive Austausch) an [daniela.capatt@san.gr.ch](mailto:daniela.capatt@san.gr.ch)



# ***Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog***

## **Überfachliche Kompetenzen praxisnah fördern**

Wer sich besser spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren und einfacher sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr. Vermittelt wird, wie 4- bis 8-jährige Kinder auf spielerische und kreative Weise dabei begleitet werden können, ihre Gefühle wahrzunehmen.

Dieser Kurs ist dreiteilig und wird im 2025 weitergeführt. Die Anmeldung ist jeweils für alle drei Veranstaltungen.

**Teil 1: Samstag, 26. Oktober 2024, 08.30 – 17.00 Uhr** Klosters

**Teil 2: Mittwoch, 22. Januar 2025, 13.30 – 17.00 Uhr** Chur

**Teil 3: Mittwoch, 26. März 2025, 13.30 – 17.00 Uhr** Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- erwirken eine Methodenvielfalt zur Förderung überfachlicher Kompetenzen:  
Emotionen wahrnehmen, ausdrücken und regulieren Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Mitgefühl.
- lernen psychische Gesundheit als Ganzes zu verstehen.

### **Preis**

CHF 390

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklus 1

### **Leitung**

Renie Uetz, Dozentin und Co-Autorin Papperla PEP und Papperla PEP Junior

Beatrice Kessler, Mitarbeiterin Papperla PEP / Ernährungspsychologische Beraterin /

Lehrperson Kindergarten

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 15. September 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S2.00.07



# ***Meine Resilienz im Schulalltag stärken***

## **Gelassen bleiben durch psychische Widerstandsfähigkeit**

Im Alltag haben Lehrpersonen viele Entscheidungen zu treffen und werden immer wieder aufs Neue gefordert. Jede und jeder handelt individuell verschieden. Die Nutzung von Bewährtem und das Wissen über eigene Stärken, Möglichkeiten und Grenzen helfen, Herausforderungen anzugehen und Lösungen zu finden.

**Mittwoch, 30. Oktober 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- kennen ihre Ressourcen und wissen, wie sie darauf zurückgreifen können.
- kennen Mittel, um die eigenen Ressourcen zu stärken.
- kennen die 7 Säulen der Resilienz.

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Schulleitungen, Lehrpersonen Zyklen 1, 2 und 3

### **Leitung**

Tina Hitz, Lehrperson und wissenschaftliche Mitarbeiterin Pädagogische Hochschule Graubünden

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 15. September 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S9.00.12



# ***Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien***

## **Als Lehrperson wirksam unterstützen**

Kinder aus suchtbelasteten Familien sind in ihrer Entwicklung stark gefährdet. Lehrpersonen als stabile und verlässliche Bezugspersonen können eine wichtige Rolle in deren Leben einnehmen und zu einer gesunden Entwicklung trotz der Belastungen beitragen. Die Problematik wird jedoch oft nicht erkannt und es fehlt meist das Wissen, wie vorgegangen werden kann.

**Mittwoch, 30. Oktober 2024, 13.30 – 17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Graubünden, Chur

### **Kursziele**

Die Teilnehmenden:

- kennen mögliche Anzeichen einer Betroffenheit
- wissen, wie sie das Problem ansprechen können
- wissen, wie sie betroffene Kinder unterstützen können
- sind in der Lage, die Thematik in den Sachunterricht aufzunehmen
- kennen Beratungs- und Behandlungsangebote

### **Preis**

CHF 50

### **Zielgruppe**

Lehrpersonen Zyklen 1, 2 und 3

### **Leitung**

Christina Roth Kantonales Sozialamt GR. Sozialarbeiterin FH, MAS Spezialisierung in Suchtfragen, Weiterbildungen in szenisch-kreativen Methoden

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, 22. September 2024

[www.phgr.ch/weiterbildung/kurse](http://www.phgr.ch/weiterbildung/kurse), Kurs A.24.S8.00.05

Gesundheitsamt Graubünden  
Fachstelle Gesundheitsförderung  
Hofgraben 5, 7001 Chur  
081 257 64 00, gf@san.gr.ch  
www.gr.ch/gf

 Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Partner

**ph**GR **b·gs**

**graubünden Sport**

Mit Unterstützung von

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera