

GESUND LEBEN LERNEN

Sehr geehrte Damen und Herren,

nach den Herbstferien und mit steigenden Infektionszahlen werden die Schulen, Kitas, andere Kinder-, Jugend- und Familieneinrichtungen sowie Familien und Alleinerziehende wieder vor die Herausforderung gestellt, den Alltag mit und trotz Corona zu bewältigen.


Neben den AHA-Regeln (Abstand-Hygiene-Alltagsmaske) kommen L=Lüften und C=Corona WarnAPP herunterladen/nutzen dazu, um sich und andere vor einer Infektion zu schützen. Zu diesem Thema finden Sie im Newsletter wieder einige Informationen und Anregungen. Bitte beachten Sie die Informationen der Landesregierung Rheinland-Pfalz unter <https://corona.rlp.de/de/themen/schulen-kitas/dokumente-schule/> und <https://corona.rlp.de/de/aktuelles/corona-warn-und-aktionsplan-rlp/>

Die LZG bietet Ihnen bis Ende des Jahres noch einige Präsenz-, Hybrid- oder Online-Veranstaltungen an. Wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen möchten, nutzen Sie bitte den entsprechenden Link bei der Veranstaltung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der LZG arbeiten weiterhin auch im Homeoffice. Bitte kontaktieren Sie uns bevorzugt per E-Mail. Wir danken für Ihr Verständnis, falls es zu Verzögerungen bei der Beantwortung Ihres Anliegens kommt.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst, kommen Sie gut durch diese Zeiten und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

i.A. 

Monika Kislik
Referentin

Veranstaltungen der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V. (LZG)**10. AIDS/STI-Schulpräventionswoche Rheinland-Pfalz
vom 9. - 13. November 2020**

Zum 10. Mal findet eine Präventionswoche für Schulen zu den Themen HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) statt. Schwerpunktmäßig sollen die Aktionen im Zeitraum vom 9. – 13. November 2020 erfolgen. Die Präventionswoche wird vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz, der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), den AIDS-Hilfen Rheinland-Pfalz sowie den Gesundheitsämtern Rheinland-Pfalz und dem Bildungsministerium unterstützt.

Ziel der AIDS-/STI-Schulpräventionswoche ist es, Jugendliche und junge Erwachsene für das Thema sexuelle Gesundheit zu sensibilisieren. Dazu gehört u.a. das Wissen über sexuell übertragbare Infektionen, wie Chlamydien, Syphilis, HPV und HIV/AIDS, deren Verhütung und Intimhygiene. Die Kenntnisse über den eigenen Körper sollen dazu beitragen, die Gesundheitskompetenzen der Schülerinnen und Schülern zu stärken.

In diesem Jahr wird sich die Aktionswoche wegen der Corona-Pandemie nicht in der Form durchführen lassen wie in den vergangenen Jahren. Die Fachkräfte der rheinland-pfälzischen AIDS-Hilfen und Gesundheitsämter bieten – soweit es ihnen möglich ist – in dieser Woche regional ihre Unterstützung an. Es werden sowohl personal-kommunikative Veranstaltungen mit Schulklassen oder Kursen angeboten als auch digitale Formate, die Sie bei der eigenständigen Bearbeitung der Themen HIV/AIDS und STI mit Ihrer Klasse/Ihrem Kurs unterstützen können.

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit dem Gesundheitsamt und/oder der AIDS-Hilfe in Ihrer Region auf, um ein mögliches Angebot miteinander abzustimmen:

<https://www.aidshilfe-rlp.de/>

Weitere Informationen unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungen-und-termine-295.html>

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

Die LZG bietet Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften Fortbildungen zu dem Thema Sexuell übertragbare Infektionen (STI) an. Weitere Informationen finden Sie im Folgenden:

Fortbildungstag am 4. November 2020**Prävention von HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)**

Wie kann sexuelle Bildung in Zeiten von Corona mit verschärften Hygieneregeln, Home-Schooling oder halben Klassen gelingen? – Leider ABGESAGT!

Für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte weiterführender und berufsbildender Schulen

Die Aufklärung über HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) ist ein zentraler Schwerpunkt sexueller Bildungsarbeit und daher Teil des schulischen Bildungsauftrags. Sexuell übertragbare Infektionen nehmen in Deutschland zu.

Viele Schulen können bereits auf bewährte Ansätze zur HIV/STI-Aufklärung zurückgreifen, die die Schülerinnen und Schüler bestimmter Jahrgangsstufen turnusmäßig durchlaufen.

In der Fortbildung lernen Sie einen Mix aus einschlägigen sexualpädagogischen Methoden für Präsenz-, digital unterstützte und reine digitale Präventionsworkshops kennen.

Die Fortbildung findet als Präsenzveranstaltung im Hotel INNdependence in Mainz statt.

Weitere Informationen und Anmeldungen online unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungskalender.html>

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

Online-Seminar am 9. Dezember 2020, 14:00 – 18:00 Uhr**Sexuell übertragbare Infektionen (STI) – Mythen, Prävention und Förderung sexueller Gesundheit im schulischen Kontext**

Für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte weiterführender und berufsbildender Schulen

Die STI-Prävention ist ein wichtiger Bestandteil der Förderung sexueller Gesundheit. Da es eine Vielzahl an sexuell übertragbaren Infektionen (STI) gibt und viele Informationen zu Übertragungswegen, Symptomen, Krankheitsverläufen und Behandlungsmöglichkeiten vorhanden sind, ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten.

Das Online-Seminar vermittelt Fachwissen zu STI in Vortragsform, ermöglicht den Austausch mit anderen und bietet Raum für Fragen der Teilnehmenden.

Weitere Informationen und Anmeldungen online unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungskalender.html>

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

Digitale Fortbildung „Angst vor der Schule statt Freude am Lernen?“ Einordnung, Abgrenzung und Hintergründe zu Angststörungen im Kontext Schule

4. November 2020, 15:00 – 16:30 Uhr

Für Lehrkräfte aller Schulen und pädagogische Fachkräfte in der Schule

Das 1,5-stündige Angebot bietet Ihnen einen Impuls-Vortrag zum Thema „Angst vor der Schule statt Freude am Lernen?“. Ziel der Fortbildung ist der Erwerb von Wissen über die Spannweite von Angststörungen im schulischen Kontext, die Abgrenzung von anderen Störungsbereichen und das Verständnis von Hintergründen und Entstehungsbedingungen.

Die Veranstaltung findet als Online-Seminar mithilfe der Videokonferenzsoftware Zoom statt. Sie setzt sich aus einem Impulsreferat mit Einbindung von Videobeispielen und der Verortung der Fakten an konkreten Fallbeispielen zusammen. Am Ende ist eine kurze Fragerunde geplant, um Verständnisfragen zu klären und einen kurzen Austausch zu ermöglichen

Weitere Informationen und Anmeldungen online unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungskalender.html>

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

Telefonfortbildungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Die BGM-Telefonfortbildungen bieten auf unkomplizierte Weise Information und Unterstützung bei der praktischen Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. So werden neben dem fachlichen Input Fragen der Teilnehmenden beantwortet und es können Kontakte zu Expertinnen und Experten im Land geknüpft werden. Sie können sich kurz und konzentriert über Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements informieren – ohne lange Fahrwege. Die Teilnahme erfolgt am Telefon, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Nächste Termine und Themen der BGM-Telefonfortbildungen:

Mittwoch, 28. Oktober 2020

„Achtsamkeit – ein wichtiger Baustein für eine gesunde Unternehmenskultur“

Pia Forkheim Coaching, Oestrich-Winkel

Mittwoch, 25. November 2020

„Medizinischer Arbeitsschutz – einfach und verständlich“

Dr. med. Robert Blech, Referat Staatliche Gewerbeärzte, Medizinischer Arbeitsschutz, Struktur- und Genehmigungsdirektion Nord, Mainz

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/telefon-fortbildungen.html>

Ansprechpartnerin in der LZG

Hedda Werner, Telefon 06131 2069-51, E-Mail hwerner@lzg-rlp.de

Online-Seminar „Das kleine 1x1 der (digitalen) Bürgerbeteiligung“ am 3. November 2020, 10:00 – 12.30 Uhr

Auch in der kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention ist digitale Beteiligung ein zunehmend wichtiges Kriterium. Denn bevor man mit der Umsetzung von Maßnahmen und Strukturen der Gesundheitsförderung und Prävention beginnen kann, gilt es, die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger abzufragen, auch mit digitalen Hilfsmitteln. Nur so kann das Potenzial innerhalb einer Kommune voll entfaltet werden.

Was bedeutet „digitale Bürgerbeteiligung“ überhaupt? Welche Vor- und Nachteile bietet sie? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Ihnen das Online-Seminar, das die Grundlagen der digitalen Bürgerbeteiligung vermittelt und ihre Chancen und Möglichkeiten erörtert.

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungen-1143.html>

Ansprechpartnerin in der LZG

Silke Wiedemuth, Telefon 06131 2069-18, E-Mail swiedemuth@lzg-rlp.de

Kita-Programm „Schatzsuche“

Im Rahmen des Programms wird das seelische Wohlbefinden von Kindern im Alter von null bis sechs Jahren in Kindertageseinrichtungen gefördert. Die Grundlage hierfür bildet der Ansatz der Resilienzförderung, wonach Potenziale der Kinder, wie Fähigkeiten und Talente, identifiziert und gestärkt werden.

Ziel ist es, die Erwachsenen – sowohl Eltern als auch pädagogische Fachkräfte – für die Bedürfnisse der Kinder zu sensibilisieren und diese auf den Alltag mit seinen Höhen und Tiefen vorzubereiten. Pädagogische Fachkräfte werden zu Schatzsuche-Referentinnen und -Referenten qualifiziert und führen das Eltern-Programm „Schatzsuche“ in ihrer Kita durch. Gemeinsam mit den Eltern begeben sie sich auf eine Reise, um elterliche Erziehungskompetenzen zu stärken und die Freude an der Erziehung ihrer Kinder zu wecken. Ein Medienpaket in Form einer Schatzkiste weckt Neugier auf sechs unterschiedliche Themenmodule. Das Programm wird für rheinland-pfälzische Kindertageseinrichtungen seit Herbst 2017 von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. mit Förderung der Techniker Krankenkasse angeboten.

9. Fortbildungsreihe in Kaiserslautern Frühjahr 2021

Modul 1+2	12./13.04.2021	} Veranstaltungsort: Alte Eintracht, Unionstraße 2 67657 Kaiserslautern
Modul 3+4	29./30.04.2021	
Modul 5+6	17./18.05.2021	

Kosten: 200 Euro pro Person

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie unter

<http://www.schatzsuche-kita.de/bundeslaender/rheinland-pfalz/>

Ansprechpartnerin in der LZG

Jessica Schnichels, Telefon 06131 2069-47, E-Mail jschnichels@lzg-rlp.de

Weitere Informationen

Kitas richtig lüften mit Hilfe der CO2-App

Sind viele Menschen über längere Zeit zusammen in einem geschlossenen Raum, erhöht sich die Gefahr einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2. Wie kann unter diesen Bedingungen in der kalten Jahreszeit eine möglichst sichere und gesunde Kindertagesbetreuung aussehen? Eine wichtige Rolle spielt die richtige Belüftung. Die gesetzliche Unfallversicherung gibt Tipps, was zu beachten ist.

Die gesetzliche Unfallversicherung hat eine [CO2-App](#) entwickelt. Mit ihr lässt sich die CO2-Konzentration in Räumen überschlägig berechnen und die optimale Zeit und Frequenz zur Lüftung des jeweiligen Raumes bestimmen. Mit Hilfe der App kann so ein Lüftungsplan für alle regelmäßig genutzten Räume der Einrichtung aufgestellt werden. Geöffnete Fenster stellen andererseits jedoch eine Absturzgefahr für die Kinder dar. Damit steigen die Anforderungen an eine angemessene Aufsicht.

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.dguv.de/ifa/praxishilfen/innenraumarbeitsplaetze/raumlufthaet/co2-app/index.jsp>

Richtig und regelmäßig lüften in der Schule

Um einem geregelten Unterricht in den Klassenräumen nachkommen zu können, bedarf es besonderer Vorkehrungen. Eine Beschulung in Lerngruppen oder Klassenverbänden ist vor Ort weiterhin nur unter Einhaltung von Infektionsschutz- und Hygienemaßnahmen umsetzbar.

Auch nach den Herbstferien wird Unterricht unter besonderen Hygiene- und Schutzmaßnahmen stattfinden, ergänzt in Rheinland-Pfalz durch die Handreichung „Lüften und Raumlufthygiene für Schulen in Rheinland-Pfalz“ vom 8. Oktober 2020. Den aktuellen Hygieneplan Corona, die Informationen zur Raumlufthygiene sowie weitere FAQs zu diesem Thema in Rheinland-Pfalz finden Sie unter

<https://corona.rlp.de/de/themen/schulen-kitas/faqs-schule/hygieneplan/>

Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat ihr Informationsangebot auf www.infektionsschutz.de zum Thema „Regelmäßig lüften“ erweitert, um Schulen bei der Umsetzung des Lüftens von Schulräumen zu unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/regelmaessig-lueften.html>

Kostenfreies Kochbuch „Familienküche“ für das Kochen mit der Familie, in Kita oder Schule

Mit dem digitalen Kochbuch „Familienküche“ können Erzieherinnen und Erzieher Eltern unterstützen und ermutigen, sich mit ihren Kindern in die Küche zu wagen. So sammeln Kinder wertvolle Erfahrungen an Topf und Schneidebrett. Gemeinsam Lebensmittel entdecken, schnippeln, rühren und genießen steht im Vordergrund des digitalen Kochbuchs. Deshalb eignet es sich auch für das pädagogisch angeleitete Kochen mit Kindergruppen in Kita, Grundschule und Hort. Das Kochbuch der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER enthält Rezepte und Wochenpläne auf 127 Seiten und kann kostenfrei heruntergeladen werden.

Kostenfreier Download unter

<https://ichkannkochen.de/vorgeschmack/familienkueche/>

Aufruf zum Jugend-Engagement-Wettbewerb Rheinland-Pfalz „sich einmischen – was bewegen“

Zum Start des neuen Schuljahres hat Ministerpräsidentin Malu Dreyer den Jugend-Engagement-Wettbewerb Rheinland-Pfalz „sich einmischen – was bewegen“ zum siebten Mal öffentlich ausgeschrieben.

Der Jugend-Engagement-Wettbewerb ist eine gemeinsame Initiative der Staatskanzlei und der Bertelsmann Stiftung mit dem Ziel, das Engagement von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu fördern. Konkret können die jungen Bewerberinnen und Bewerber je 500 Euro für die Realisierung eigener Projektideen erhalten. Themen können beispielsweise sein: Vielfalt, Toleranz und Respekt, Umwelt und Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit, Partizipation und gesellschaftliche Teilhabe, Mobilität und Verkehr, Gesundheit sowie Computer, Internet und Handy und das Leben und Lernen in der Schule.

Bis zum 13. November 2020 können sich junge Engagierte bewerben.

Weitere Informationen unter

<https://wir-tun-was.rlp.de/de/anerkennung/jugend-engagement-wettbewerb/>

Netzwerk Schulen für Gesundheit Beraterinnen/Berater für Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule

Wenn Sie Unterstützung zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention an Ihrer Schule, in Ihrer Region/Ihrem Bezirk wünschen, wenden Sie sich bitte an die Beraterinnen und Berater für Prävention und Gesundheitsförderung am Pädagogischen Landesinstitut. Sie beraten zu spezifischen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention, um mit Ihnen gemeinsam eine gute gesunde Schule zu entwickeln. Zudem erarbeiten sie praktische Informationen, die Ihnen zur Verfügung gestellt werden, wie beispielsweise Praxistipps kompakt.

Sie finden die Aufgaben und Ansprechpersonen für die Beratergruppe unter

<http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/netzwerk-schulen-fuer-gesundheit.html>

Online-Seminar Jugendschutz am 10.12.2020, 09:30 - 12:30 Uhr **Herausforderungen an den Jugendschutz im Zeitalter der Digitalisierung**

Die Nutzung digitaler Medien gehört mittlerweile für die meisten Menschen zum Alltag. Vor allem Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit mit Smartphone & Co. Dies stellt Jugendschützer vor neue Herausforderungen. Mobbing, Grooming (sexuelle Ansprache von Minderjährigen durch Erwachsene) und Ansprache durch Extremisten, aber auch der persönliche Umgang mit Daten machen nicht nur eine Weiterentwicklung des Jugendschutzes nötig. Ebenso ist die Weiterbildung von Fachkräften zwingend notwendig.

Weitere Informationen und Anmeldung unter
<https://akademie.org/seminare-kurse/detail/seminar/3332439.html>

Online-Seminar „Der virtuelle Jugendclub - Chancen und Potenziale für die Jugendarbeit“ am 03.12.2020, 09:30 - 12:30 Uhr

Geschlossene Freizeitzentren und Jugendeinrichtungen, gesperrte Spielplätze und ausgesetzte Schulbesuche. Die Pandemie stellte die Soziale Arbeit vor neue Herausforderungen und machte es nötig, ihr Klientel auf teilweise neuen und erprobten Wegen zu erreichen bzw. zu begleiten. In diesem Seminar sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Kinder und Jugendliche auf digitalen Wegen erreicht werden können – auch nach dem Lockdown.

Weitere Informationen und Anmeldung unter
<https://akademie.org/seminare-kurse/detail/seminar/3332438.html>

Neue Online-Anlaufstelle Mediensucht **Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media im Kindes- und Jugendalter**

Ein neues kostenloses Hilfsangebot, das für Versicherte aller Krankenkassen zur Verfügung steht, ist seit August 2020 nutzbar: Gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg hat die DAK-Gesundheit eine neue Online-Anlaufstelle Mediensucht entwickelt. Diese steht Betroffenen und Angehörigen mit Hilfestellungen zu Themen wie Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie unter
<https://www.computersuchthilfe.info/>

Studie Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen vor und während der Corona-Pandemie

In welchem Ausmaß haben sich Nutzungszeiten von digitalen Spielen bzw. sozialen Medien durch den Lockdown bei Kindern und Jugendlichen verändert? Was sind die Nutzungsmotive? Diese und weitere Fragen werden in einer Längsschnittstudie der DAK-Gesundheit beantwortet. Daniela Ludwig, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, ruft aufgrund der Ergebnisse zum Handeln auf.

Dabei sind die Nutzungsmotive unterschiedlich: Langeweile bekämpfen oder soziale Kontakte aufrechterhalten, sind die meistgenannten Motive. „Der Realität entfliehen“ oder „Stress abbauen“ ist für rund ein Drittel der Mädchen und Jungen ein Grund, online zu spielen oder auf sozialen Medien unterwegs zu sein. Im Frühjahr 2021 soll in einer abschließenden Befragung der teilnehmenden Familien untersucht werden, ob durch Schulschließungen und eingeschränkte Freizeitaktivitäten die Mediensucht tatsächlich wächst.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.dak.de/dakonline/live/dak/gesundheits/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/

Nationale Stillstrategie für Deutschland

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat sich zum Ziel gesetzt, die Rahmenbedingungen zum Stillen zu verbessern und die Stillmotivation in Deutschland zu erhöhen. Denn Stillen fördert sowohl kurz- als auch langfristig die Gesundheit von Mutter und Kind. Insgesamt gibt es acht Strategiefelder der Stillstrategie:

1. Aus-, Fort- und Weiterbildung
2. Evidenzbasierte Leitlinien
3. Kommunale Stillförderung
4. Präventions- und Versorgungsstrukturen
5. Stillen und Beruf
6. Systematisches Stillmonitoring
7. Vermarktung Muttermilchersatzprodukte
8. Kommunikation zur Stillförderung

Am 15.09.2020 fiel der Startschuss zur Entwicklung der Stillstrategie in Form einer digitalen Auftaktveranstaltung mit rund 150 Teilnehmenden.

Nach einer kurzen Vorstellung des geplanten Ablaufs zur partizipativen Entwicklung der Stillstrategie wurde in Arbeitsgruppen für die einzelnen Strategiefelder diskutiert, wie die Stillförderung in Deutschland zukünftig von den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren mitgestaltet werden kann. Dabei wurden Ziele erarbeitet und priorisiert. In kommenden Schritten werden die erforderlichen Maßnahmen festgelegt und für die Umsetzung ausgearbeitet.

Weitere Informationen finden Sie unter

https://www.mri.bund.de/de/aktuelles/meldungen/meldungen-einzelansicht/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=342&cHash=2d7ec98938bb7819627c0ef87f76ae39