

# GORILLA an der Schule nach dem Tages-Workshop

An Ihrer Schule wurde ein GORILLA Tages-Workshop durchgeführt, während dem die SchülerInnen auf die Themen „Bewegung“, „Ernährung“ und „nachhaltiger Konsum“ sensibilisiert wurden. Möchten Sie die Gelegenheit nutzen und diese Themen weiter vertiefen? Gerne zeigen wir Ihnen auf, wie Sie die GORILLA Themen nach dem Tages-Workshop aktiv in Ihren Schulalltag einbinden können.

Etwas, das Sie sofort und ohne grossen Aufwand tun können, ist ein Footbag 4-Square auf dem Pausenhof zu erstellen. Dazu benötigen Sie lediglich Kreide und einen Platz von 8x8 Fusslängen. Auf [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch) finden Sie eine Spielanleitung. Die GORILLA InstruktorInnen haben den SchülerInnen im Kurs „Footbag“ bereits erklärt wie's funktioniert und alle haben im GORILLA-Säcklein einen Footbag erhalten.

Neben dem Aufzeichnen eines 4-Square auf dem Schulareal stehen Ihnen weitere Möglichkeiten zur Verfügung das am GORILLA Workshoptag Gelernte zu vertiefen. Einerseits sind dies diverse GORILLA Module für den Unterricht, andererseits können Sie Nachfolgekurse für Ihre SchülerInnen buchen und/oder einen eigenen Pausenkiosk aufbauen.

## GORILLA Folgekurse

Um die in den Workshops gelernten Sportarten zu vertiefen, können Folgekurse für Schulen gebucht werden.

Folgende Freestyle-Kurse stehen zur Auswahl: Breakdance, Capoeira, Frisbee und Footbag.

- 4 Blocks à 3 Stunden (total 12 Stunden) für max. 25 SchülerInnen, 1 Instruktor  
CHF 1'000.-



## GORILLA Pausenkiosk

Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten auch nach dem GORILLA Tages-Workshop? Starten Sie einen Pausenkiosk mit Ihren Schülern!

Wer zu viel oder zu unausgewogen isst und trinkt, z.B. nur Süssgetränke, Süssigkeiten oder Weissmehlprodukte, bringt seinen Blutzuckerspiegel stark ins Wanken. Man fällt in ein Energieloch, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Eine ausgewogene Pausenverpflegung verhilft nicht nur zu einem gesunden Körpergewicht – sie macht Schülerinnen und Schüler auch leistungsfähiger und aktiver.

Mit dem Factsheet „Pausenkiosk“ unter [www.schtifti/angebot](http://www.schtifti/angebot) zeigen wir Ideen und Anregungen für den Betrieb sowie für die Organisation eines eigenen Pausenkiosk auf. Damit können Sie etwas zu einem gesundheitsbewussten Ernährungsverhalten Ihrer Schülerinnen und Schüler beitragen. Und ihnen eine gute Voraussetzungen schaffen, um in der Schule voll durchstarten zu können.



## GORILLA Module für den Unterricht

Folgende Module wurden von GORILLA speziell für den Unterricht konzipiert und knüpfen direkt an die Tages-Workshops an:



**GORILLA eLearning** online unter [www.gorilla.ch/space](http://www.gorilla.ch/space) für viel Wissenswertes über die Themen Ernährung und Bewegung sowie Recycling. (Inhaltsverzeichnis auf [www.gorilla.ch/elearning](http://www.gorilla.ch/elearning))  
*gratis*



**GORILLA Hauswirtschafts-poster** für Lebensmittelpyramide und Energiebilanz im GORILLA Look.  
*CHF 4.50*



**GORILLA Presenter** für den Unterricht oder in Beratungen. Präsentationsmodul (Software) mit Inhalten aus dem eLearning und vorgefertigten Präsentationen.  
*CHF 39.-, Schulhauslizenz*



**GORILLA TV** zeigt Beiträge zu den Themen Freestyle-sport, Ernährung sowie nachhaltigen Konsum und porträtiert die GORILLA BotschafterInnen. GORILLA TV finden Sie auf [www.gorilla.ch/tv](http://www.gorilla.ch/tv)



**GORILLA Kochbüchlein** mit einem kurzen Theorieteil und einfachen Rezepten für gluschtige Menüs.  
*CHF 5.-*



**GORILLA Powergame** mit Spielblache und Fragen/ Antworten zu den Themen Ernährung, Bewegung und Recycling sowie benötigtem Spielmaterial für die Anwendung bis 8, 8-12, 12-16 und 16+ Jahren.  
*CHF 1'900.-*

Hinweis: Die GORILLA Handy App bietet Video-Anleitungen für Kochrezepte zum Nachkochen zu Hause oder in der Schule.

oder in vielen Gemeinden im Rahmen des „Coop Gemeinde Duells“ gratis ausleihbar:  
[www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

Alle Module sind im Schtifti E-Shop auf [www.schtifti.ch/shop](http://www.schtifti.ch/shop) erhältlich.

## Überzeugt von GORILLA?

Dann helfen Sie uns GORILLA in den Schulalltag zu integrieren.

Immer informiert bleiben: Tragen Sie sich in den Newsletter-Verteiler auf [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch) ein.

## Kontaktieren Sie uns

**Schtifti Foundation**  
Hegarstrasse 11  
8032 Zürich  
[www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)  
[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

## Programmverantwortliche Deutschschweiz:

Noemi Reichel, 044 421 30 22  
[noemi.reichel@schtifti.ch](mailto:noemi.reichel@schtifti.ch)

GORILLA ist ein Programm der



Hauptpartner



Partner



Fachliche Partner:  
Gesundheitsförderung Schweiz & Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE