



Kanton Zürich  
Technische Berufsschule Zürich



schulnetz21

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder schulen

zürich | sekundarstufe II

# Gesunde Schule TBZ

## Angebote und Team

### Angebote für Lernende und TBZ-Mitarbeitende

#### **Obstwoche**

Vitamine tanken, sich für die kältere Jahreszeit rüsten. In der Obstwoche verteilen wir allen Lernenden und TBZ-Mitarbeiterinnen frische Früchte. In der Allgemeinbildung kann das Thema gesunde Ernährung aufgegriffen werden. Organisation: Kontaktlehrpersonen und Sekretariate der Abteilungen; Zeitraum: Ende Oktober.

### Angebote für Lernende

#### **Freifächer Sport**

Möchtest du dich zusätzlich zum regulären Turnunterricht sportlich betätigen? Die Fachgruppe Sport der TBZ bietet jedes Semester verschiedene Freifachkurse an, zum Beispiel: Fitness & Krafttraining oder Bogenschiessen. Interessiert? Dann geht's hier zur [Anmeldung](#).

#### **Sinnwoche**

Fitnesswahn, exzessives Gamen, Verschuldung, Straffälligkeit – in der Sinnwoche greifen wir bewusst brisante Themen auf, die dich als Lernenden bewegen. Mit Hilfe externer Fachpersonen vertiefen wir ein Thema mit dem Ziel, zum Nachdenken anzuregen und vorgefasste Meinungen zu hinterfragen. Organisation: Kontaktlehrpersonen; Zeitraum: Mitte Dezember.

#### **Sexuelle Gesundheit**

Sex is fun! Dabei gilt es aber gewisse Dinge zu beachten. Ob es um das Thema Verhütung, HIV/Aids, Geschlechtskrankheiten, Homosexualität oder Genderfragen geht, das Team von liebesexundsoweiter ist in all diesen Bereichen kompetent. Im zweiten Lehrjahr greift dieses Team während zwei ABU-Lektionen relevante Fragen rund um die Sexualität auf. Organisation: Fachstelle liebesexundsoweiter und Kontaktlehrpersonen TBZ; Zeitraum: September.

### **Road Cross**

Es geht schnell zu und her auf den Strassen. Die Verlockung mit dem eigenen, schnittigen Wagen zu rasen ist gross, aber auch allerlei Ablenkungen (v.a. durchs Smartphone) können dich aus der Bahn werfen. Mit einem erfahrenen Kursleiter der Stiftung Road Cross lernst du, wie du unnötige Risiken im Strassenverkehr vermeiden kannst. Zielpublikum: Lernende der Abteilung AT; Organisation: Kontaktlehrperson der Abteilung AT; Zeitraum: März.

### **Troubleshooter**

Prüfungsstress, Mobbing, Verlust der Lehrstelle, familiäre Konflikte oder finanzielle Probleme – egal, was dich als Lernenden aus dem Gleichgewicht bringt und den Erfolg der Berufslehre gefährdet. Die Troubleshooter stehen dir mit Rat und Tat zur Seite und helfen dir in einem vertraulichen Gespräch weiter.

Kontakt zu den Troubleshootern.

### **Angebote für TBZ-Mitarbeitende**

#### **Yoga**

Mit gezieltem Atmen und Dehnen den Stress abbauen, Kraft tanken und die eigene Mitte finden. Dies ist das Ziel der Yogakurse, die von zwei professionellen Leiterinnen angeboten werden. Mit einem fairen finanziellen Beitrag bist du als TBZ-Mitarbeitende/r dabei. Organisation: anita.schmidvisini@tbz.ch; Zeit: jeweils dienstags und donnerstags über Mittag; Ort: Sihlquai 101, 5. Stock, Gymnastikraum 501.

#### **Kochkurs**

Spezialitäten der Karibik kennenlernen oder orientalische Gerichte hinaubern. Im Kochkurs von Dr. Sigmund Tur, von Haus aus Chemiker, lassen sich kulinarische Welten erschliessen. Es wird gemeinsam unter fachkundiger Anleitung gekocht und anschliessend mit Freude probiert. Auch hier gilt es einen Beitrag an die Kurskosten zu leisten. Organisation: sigmund.tur@tbz.ch; Ort: in einem Schulhaus in der Nähe der TBZ; Zeitraum: September.

#### **Velotour**

Wer sich gerne sportlich mit dem Zweirad fortbewegt, ist hier am richtigen Ort. In einer halbtätigen Tour im Raum Zürich lassen sich das Tempo, die Landschaft und das Beisammensein mit den anderen Radfahrern der TBZ geniessen.

Organisation: vakant; Zeitraum: Anfang Juli.

#### **Weiterbildung für Lehrpersonen**

Jedes Jahr organisieren wir für Lehrpersonen eine Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung. Die beiden letzten Veranstaltungen widmeten sich der Lehrergesundheit („Gut, gerne und gesund unterrichten“) sowie der Frage, was bei Lernenden Anzeichen einer Depression oder Suizidgefährdung sein kann. Im Moment sind wir daran, ein Angebot für die kollegiale Fachberatung (Intervision) aufzubauen. Organisation: Kontaktlehrpersonen, Lehrpersonen, externe Fachpersonen; Zeitraum: Januar bis März.

#### **Ruheraum**

Im Schulalltag für eine Weile die Seele baumeln lassen? Mal ein paar Minuten relaxt – ohne Lärm und Geschwätz – verbringen ... Dies ist im 6. Stock im Ruheraum möglich. Ort: Ausstellungsstrasse 70, oberste Etage, Raum 607; Zeit: an Schultagen offen.

Zum Team Gesunde Schule gehören:

- Dr. Patrizia Hasler, Rektorin, patrizia.hasler@tbz.zh.ch
- Casimir Schmid, Leiter-Stv. Abt. Informationstechnik (IT), Leiter Team Gesunde Schule und Kontaktlehrperson IT; casimir.schmid@tbz.zh.ch
- Adriano Lanfranchi, Berufsschullehrperson mbA Abt. Automobiltechnik (AT), Kontaktlehrperson AT; adriano.lanfranchi@tbz.ch
- Franco Spinass, Berufsschullehrperson mbA Abt. Elektro/Elektronik (EE), Kontaktlehrperson EE; franco.spinass@tbz.ch

Wir werden von Kurt von Arx, Suchtprävention der Stadt Zürich, bei Aktionen beraten und vom Mittelschul- und Berufsbildungsamt (MBA; verantwortlich: Dagmar Müller, Stab/Prävention & Sicherheit) finanziell unterstützt.

## Organigramm

