



ONLINE TOOL



Körper und Seele im Gleichgewicht

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist die Grundlage für ein aktives, selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

Die Gesundheit eines Menschen ist von vielen Faktoren abhängig. Es geht darum, ein Gleichgewicht innerhalb von seinen eigenen Erwartungen, Möglichkeiten und seinem persönlichen Verhalten herzustellen.

Im Mittelpunkt stehen die Themen gesundes Körpergewicht, regelmässige Bewegung, psychische Gesundheit und ausreichend Schlaf für mehr Energie.

Jugendliche sollen dabei unterstützt werden Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen, ihre Stärken zu entdecken und gesunde Verhaltensweisen langfristig in ihren Alltag zu integrieren.

Jugendliche lernen Strategien kennen, um mit Stress, Leistungsdruck und belastenden Situationen besser umzugehen und resilienter zu werden.

Intro Fit + Xund

- Einführung in die Thematik "Was heisst gesund?"
- Zahlen und Fakten auf einen Blick
- Bausteine der körperlichen und psychischen Gesundheit
- Umfrage – Wie geht's dir?

Zauberwort Resilienz

- 10 Schritte für die psychische Gesundheit
- 7 Säulen der Resilienz
- Mehr Widerstandskraft im Alltag

Ohne Medikamente durch's Leben

- Die verschiedenen Medikamente und ihre Wirkung
- Abgabe und Konsum von Medikamenten
- Kurz- und Langzeitfolgen von Medikamenten

Rundum Xund

- Von der Lebensmittelpyramide auf den Teller
- Essgewohnheiten und Essverhalten
- Ausgewogene Ernährung im Alltag

Nachhaltige Ernährung

- Nachhaltigkeit und Verträglichkeit von Lebensmitteln
- Ernährungsstile und Umweltbelastung
- Wie schmeckt die Zukunft?

Rezept-Tipps

- Für zu Hause zum Nachkochen
- Schnell gemacht - Gesund gegessen - Nachhaltig verdaut
- Vom Käsesandwich bis zu Teigwaren mit Thon

Ich lerne Mut - Quizshow

- Rechtliche Grundlagen von Mut und Zivilcourage
- Opferverhalten und Opfermitverantwortung
- Grenzen von Notwehr und Notwehrhilfe

Aus Interessen werden Stärken

- Stressbewältigung und Stressverstärker
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Meine Stärken im Einsatz und Ausgleich schaffen

Outro Fit + Xund

- Tipps für weniger Stress und mehr Konzentration
- Müdigkeit und gesunder Schlaf
- Kontakt- und Anlaufstellen
- Wissensquiz



Ziele

- Wichtigkeit und Pfeiler von psychischer Gesundheit und Resilienz kennen
- Sich selbst einschätzen und kontrollieren lernen
- Eigene Stärken und Interessen erkennen und sinnvoll einsetzen
- Ablenkungen widerstehen und auf Wesentliches fokussieren
- Die Funktionsweise eines gesunden Körpers verstehen
- Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe kennen