



Zauberwort Resilienz

Biegst du oder brichst du?

- Psychische Gesundheit
- Resilienz
- Gesunde Freizeitgestaltung

Aus Interessen werden Stärken

Wo setzt du deine Stärken ein?

- Selbsteinschätzung
- Ausgleich schaffen
- Stärken und Interessen

Mehr Fokus. Weniger Stress.

Verlockungen widerstehen

- Funktionsweise des Hirns
- Impulskontrolle
- Kurzfristige Ablenkungen

Risiko trifft Entscheidung

Mut zur Wahl

- Hirnentwicklung
- Faktoren für Entscheidungen
- Risikoverhalten einschätzen

Ich lerne Mut

Quizshow

- Mut oder Waghalsigkeit
- Hemmschwellen abbauen
- Angemessene Notwehr

Respekt

Gewalt und Übergriffe im Alltag

- Gewalt- und Gefahrenpotential
- Diskriminierung und Rassismus
- Radikalisierung, Extremismus

Rundum Xund

Quizshow

- Mythen – Trends – Fakten
- Nachhaltige Ernährung
- Energiebilanz des Körpers

Durch Dick und Dünn

Wer bin ich?

- Diäten: Sinn und Unsinn
- Essstörungen
- Schönheitsgarantie durch Essen

Sichtbar – Unsichtbar

Zuckersüss oder Knochenstark?

- Lebensmittelpyramide
- Zucker, Fette, Vitamine, etc.
- Lebensmittelverpackungen

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.

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

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