



Psychische Gesundheit und Stress

Lernlandschaft Gesundheit

Eine interaktive Werkstatt zum Thema
Gesundheit

Warum

Psychische Gesundheit ist Voraussetzung dafür, mit den eigenen Ressourcen den immer komplexeren Anforderungen in einer digitalisierten Welt gewachsen zu sein und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Schulischer Leistungsdruck, Überforderung durch schulische Aufgaben oder belastende Beziehungen in Schule, Freizeit und Familie können Stress auslösen. Ständiger Stress ist ein bedeutsamer Faktor, der das Entwicklungspotenzial sowie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen negativ beeinflusst.

Eine stressarme Schulzeit zu ermöglichen heisst, die Schülerinnen und Schüler ihren Voraussetzungen entsprechend zu fördern und eine vertrauensvolle Lernumwelt zu schaffen, welche die Lernmotivation, das Wohlbefinden und den Schulerfolg unterstützt. (Aus: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, PHZH; 2020)

Stufe

KG–6. Klasse

Umsetzung

Ausgehend von der Lernlandkarte Gesundheit der PH Luzern setzen sich Kinder an verschiedenen Posten mit Gesundheitsthemen (Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit...) altersgerecht auseinander. Je nach Raumkapazität der Schule kann die Werkstatt während mehreren Wochen stehenbleiben und immer wieder besucht werden.

Bemerkung

Das Angebot ist eine Kooperation zwischen Gesundheitsdienst und der PH Luzern. Es ist kostenpflichtig.

Schule

Wylergut

Stufen

KG–6. Klasse

Schulleitungsteam

1 Schulleitung

Anzahl Schülerinnen und Schüler

123

Grösse Kollegium

15

Organisation Gesundheitsförderung

1 KGF bildet zusammen mit der Schulleitung das Gesundheitsteam.

Homepage

www.breitenrain-lorraine.ch
