

Präventionsarbeit

Regionalen Fachstelle für offene Kinder- & Jugendarbeit
Moosseedorf, Urtenen-Schönbühl, Jegenstorf & Fraubrunnen

Meine Gesundheit

Umgang mit (Stress-) Situationen im Alltag, der Schule, Berufswahl, etc.

Inhalte:

Es gibt viele verschiedene Situationen, welche im Alltag Druck oder sogar Stress auslösen: Der Übertritt in die Real- oder Sekundarstufe, die Berufswahl, der (Schul-)Alltag, aber auch Familiensituationen, Freunde, Medien und vieles mehr. Gemeinsam mit den Schüler*innen sollen solche Situationen aufgezeigt und angesprochen werden um gemeinsam Möglichkeiten zu finden besonderen Situation umgegangen werden kann. Zum Beispiel: Viel Arbeit, wenig Schlaf... Was kann ich machen? Sind Energiedrinks und/oder Kaffee die einzige Möglichkeit? Stress ist also ein Faktor, welcher grosse Auswirkungen auf die verschiedenen Bereiche der Gesundheit haben kann, da oft Bewegung, gesunde Ernährung, genügend Schlaf, soziale Kontakte, etc. darunter leiden.

Dauer:

2 Lektionen

Zielgruppe:

5. - 7. Klasse

Material:

Von der Schule / der Lehrperson sollte Schreibmaterial, Papier, Laptop, Beamer und Internetzugang zur Verfügung gestellt werden.

Räumlichkeiten:

Wir benötigen für gewisse Sequenzen zwei separate Zimmer, die genügend Platz für jeweils die Hälfte der Klasse zur Verfügung stellen.

Besonderes:

-

