



Lebensweisen analysieren



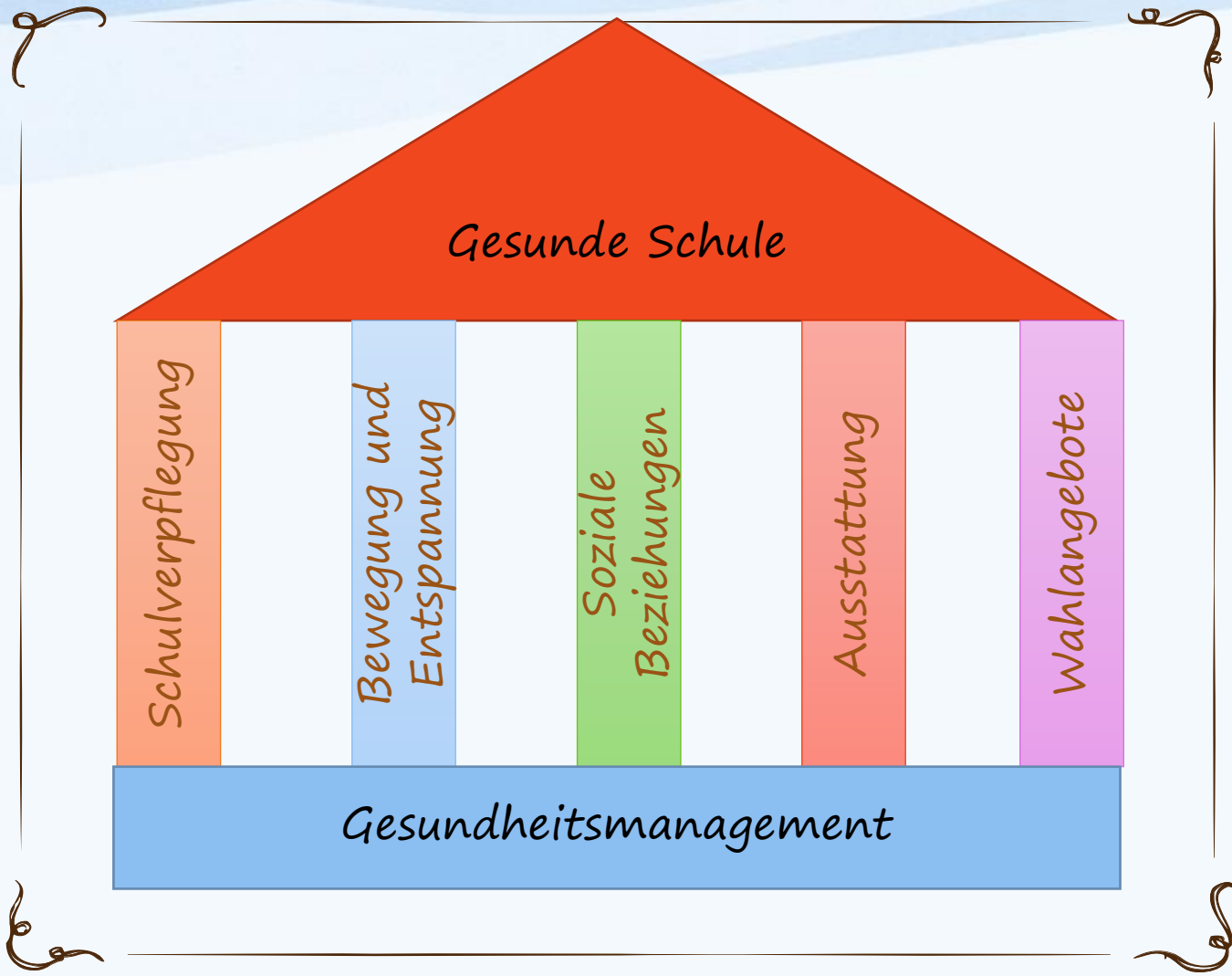
Jeder Mensch gestaltet sein Leben unterschiedlich und jeder Mensch geht unterschiedlich an Probleme heran. Manchmal muss man sich mit seinen Problemen auseinandersetzen, sie anschauen, um etwas verändern zu können.

Wie kann man seine Lebensweise analysieren, d.h. genauer hinschauen?

- Man kann Informationen hinsichtlich der Lebensführung sammeln (schriftlich oder mündlich)
- Man kann gesundheitsförderliche und bedenkliche Verhaltensweisen mit unterschiedlichen Farben markieren und darüber nachdenken (reflektieren)
- Man kann Veränderungsvorschläge sammeln.
- Und man kann Veränderungsvorschläge bewerten. Kriterien hierfür können Zeit, Wille, Können, Geld, Haltungen und Interessen sein.

Gesundheit im Schulalltag

Schule verändert sich. Viele von euch verbringen viel Zeit, oft sogar den ganzen Tag in der Schule. Acht Stunden am Tag nur lernen, das geht nicht. Der Schulalltag muss für alle Beteiligten so gestaltet werden, dass Schule nicht krank macht. Aber was macht eine gesundheitsförderliche Schule aus?



Aufgabe 1

(Schreibe deine Antworten auf ein separates Blatt)

Was versteht man unter Nenne zu jeder Säule mehrere Beispiele.

Schulverpflegung

Bewegung und Entspannung

Soziale Beziehungen

Ausstattung

Wahlangebote

Aufgabe 2:

Welche Säule ist für dich wichtig? Warum?
Erläutere deine Entscheidung.

Aufgabe 3:

„Regeln und Rituale sind wesentliche Merkmal einer gesunden Schule“. Wie denkst du darüber?

Fazit:

Du kennst jetzt wesentliche Säulen einer gesunden Schule und kannst Beispiele dazu benennen.

Schicke deine Ergebnisse bis spätestens zur nächsten Stunde an

arnold@hsgms.de