

## Links für Lehrpersonen und Klassenlehrpersonen

---

Die AG Gesundheit hat es sich zur Aufgabe gemacht, einige Themen, welche die Gesundheit unserer SuS betreffen, aufzuarbeiten. Einige Themen können den alltäglichen Unterricht bereichern, andere können in der Klassenstunde mit relativ wenig Aufwand behandelt werden. Im Intranet sind folgende Ordner zu finden.

Im [Intranet](#) unter

AG Gesundheit → Gesundheitsordner für Klassenstunden → Themenordner

- Bewegter Unterricht
- Digitale Medien
- Velosicherheit
- Ergonomie an Arbeitsplatz
- Haut\*
- Rauchen

**\*Haut und Sonne** (zur Einstimmung auf den Sommer)

Unterrichtsmaterial:

- Unterrichtsvorschläge pdf  
12 Gruppenarbeiten zum Thema Schutz vor Sonne (Ozon, Sonnencreme, geschädigte Haut etc.)
- Lehrermappe pdf  
Lehrer Fit for Sun: Power Point zu Infos über Sonnenstrahlen, Hauttyp, Hautkrebs etc.
- Lehrermappe pdf:  
fit for sun – UV-Schutz ist Hautsache: Infos für Lehrpersonen
- Fallstudie pdf  
Fallstudie zu Haut und Hautkrebs, für obere Stufen geeignet
- Haut allgemein  
Info für Lehrpersonen über Aufbau der Haut
- Eigenschaften der Haut pdf  
ein Postenlauf mit 4 Posten für eine Lektion, geeignet für alle Stufen

Videos:

- Die Haut – Organe des Menschen  
Kurzinfo über die Haut
- Sonnencreme – Welt der Wunder  
Kurzfilm von 7min zum Wissen über Sonnenstrahlen und Sonnencreme
- Fragen zum Film  
5 Fragen zur Sonnencreme mit Film „Sonnencreme, Welt der Wunder“

## Wie geht es dir?

Kantone und pro mente sana

- Grundlage Medientext - WGD - Die Schweiz redet  
Die Schweiz redet über psychische Probleme
- Medienmitteilung - Studie sotomo - Wie gehts dir.pdf  
Psychische Probleme in der Schweiz: Betroffene leiden und schweigen.

Kantone und pro mente sana



### «Wie geht's dir?» – Die Schweiz redet über psychische Probleme

*Psychische Probleme gehören zum Leben mit dazu – darüber zu reden fällt den meisten jedoch schwer. Am 10. Oktober, dem internationalen Tag der psychischen Gesundheit, wollen die Kantone der Deutschschweiz und Pro Mente Sana mit der Re-Lancierung der Kampagne «Wie geht's dir?» im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz dafür sorgen, dass offen über diese Themen geredet werden kann. Die Botschaft: «Rede über alles, auch über psychische Gesundheit». Denn Reden entlastet und macht weitere Hilfe möglich – sowohl für die Betroffenen als auch deren Umfeld.*

Anders als körperliche Beschwerden, die losgelöst vom Menschen an sich betrachtet werden, werden psychische Probleme und Erkrankungen wie Überlastung, Angstzustände, Schlafstörungen oder Depressionen oftmals als persönliche Laune oder Schwäche verstanden – und deshalb verschwiegen. Die Kampagne «Wie geht's dir?» setzt sich seit vier Jahren dafür ein, dass über psychische Belastungen und Erkrankungen genauso offen gesprochen werden kann, wie über andere Dinge auch.

Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung; nahezu jede Person kennt im persönlichen oder beruflichen Umfeld jemanden, der schon einmal psychisch erkrankt ist. Ob jung oder alt, arm oder reich – treffen kann es jede und jeden. Trotzdem ist die Hemmschwelle hoch, eine ehrliche Antwort auf die alltägliche Frage «Wie geht's dir?» zu geben, wenn man mit derlei Problemen zu kämpfen hat. Das kann bei Betroffenen zu Einsamkeit, Scham und einer Verschlimmerung des Zustands führen. Und weil die Hemmschwelle so hoch ist, werden psychische Krankheiten oft zu spät oder gar nicht von Fachleuten behandelt. Das ist umso schwerwiegender, als dass eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigert. Die Kantone der deutschen Schweiz, Pro Mente Sana und Gesundheitsförderung Schweiz machen sich deshalb dafür stark, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und sich aktiv für die psychische Gesundheit einzusetzen. Das Ziel der Kampagne ist, dass es selbstverständlicher und einfacher wird, über psychische Belastungen zu sprechen und damit raschere Hilfe möglich wird. Ausgehend von der zentralen Frage «Wie geht's dir?» soll das Thema in die gesellschaftliche Mitte getragen werden und dafür sensibilisiert werden, dass wir uns alle irgendwo auf dem Spektrum zwischen «psychisch gesund» und «psychisch krank» bewegen. Obwohl die Frage nach dem Wohlergehen des Gegenübers meist aus beiläufigem Anstand erfolgt und diese dann ebenso beiläufig mit dem

## Bournout-Test

Selbsttest in einigen Fragen

[https://www.klinikschiuetzen.ch/pdf/8T4H71NR\\_b32\\_burnout-test.pdf](https://www.klinikschiuetzen.ch/pdf/8T4H71NR_b32_burnout-test.pdf)