

# PROJEKTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG | FÜR DIE SCHULE

## NETZWERK GESUNDE SCHULEN SZ/UR



### Informationen zur Schule

Schule: Sek I Brüel  
Zyklus: 3  
Anzahl Lernende: 8 Klassen  
Ort, Kanton: Einsiedeln, SZ  
www.einsiedeln.ch

### Projektinformationen

Thema: Psychische Gesundheit  
Zielgruppe: 3. Sek

### Kontakt

Mirjam Waser  
mirjam.waser@sbeze.ch

### Kosten und Finanzierung

CHF 1'300  
(Referenten, Yogalehrperson,  
Mental Coach)

### Medien & Links

--

### Dokumente

- PPT
- Forschungsauftrag

### Workshops zum Thema psychische Gesundheit

Präventionsworkshops zu folgenden Themen werden angeboten:

- Akutsituationen, Umgang mit Geld
- Umgang mit digitalen Medien
- Unterstützungsangebote
- In der Ruhe Kraft tanken

Die Workshops wurden in Zusammenarbeit mit internen Personen und externen Fachpersonen durchgeführt.

### Lernziele

Die Jugendlichen lernen

- einen bewussten Umgang mit Geld und Unterstützungsangebote kennen
- Akutsituationen zu vermeiden
- den Umgang mit digitalen Medien, das Leben in virtuellen Welten kritisch zu betrachten, Gefahren zu erkennen
- in der Ruhe Kraft zu tanken.

### Projekttablauf

Beginn Planung: ca. 3 Monate vorher durch Projektgruppe (4 Personen)

Planung, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung: Grobplanung, Referentenanfragen, Detailplanung, LP-Information, Elterninformation, Durchführung (2 Tage mit gesamtem Team plus wenigen externen Personen), Auswertung mittels Forms-Umfrage SuS

### Auswertung und Ergebnisse

Gelungener, lehrreicher Projekttag

# PROJEKTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG | FÜR DIE SCHULE

## NETZWERK GESUNDE SCHULEN SZ/UR

### Kooperationen

--

### Erfahrungen und Tipps

Aufwand und Organisation für erstmaligen Projektaufbau herausfordernd. Dieser relativiert sich aber, wenn er in leicht angepasster Form wieder genutzt werden kann.

SuS waren sehr interessiert, da Projekttag altersentsprechend und alltagsbezogen aufgebaut wurden.

Stolpersteine/Herausforderungen: Geeignete Referenten finden, die auch methodisch ansprechende Inputs einbringen können.