

Angebote für Schulen

Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit

Kantonale Programme

Psychische Gesundheit

Das kantonale Aktionsprogramm zur Förderung der psychischen Gesundheit umfasst diverse schulische Projekte. Eine Übersicht finden Sie auf:

gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche

Alle Projekte Frühe Kindheit **Schule** Freizeitbereich Gemeinden Fachleute

The screenshot displays a grid of 12 project cards for mental health in schools. Each card includes an image, a small logo, and a title. The projects are:

- feel-ok.ch**: Weniger Stress, mehr Selbstvertrauen
- BodyTalk Workshop**: Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl
- Lebenskompetenzen trainieren**: Spielzeugfreier Kindergarten
- MindMovie**: Sensibilisierung für psychische Erkrankungen
- Herzsprung für Berufsvorbereitungsjahr**: Beziehungskompetenzen stärken
- Projektkooperationsförderung**: Gesundheit von Lehrpersonen fördern
- Mindmatters**: Lebenskompetenzen und Resilienz stärken
- Papperta PEP**: Körper und Gefühle im Dialog
- LGBTQ+**: Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität
- SMS-Coaching**: Lebenskompetenzen bei Jugendlichen
- Denk-Wege**: Förderung personaler und sozialer Kompetenzen
- Sekundenstufen**: Unterrichtsmaterialien

Ernährung und Bewegung

Auch das kantonale Aktionsprogramm Ernährung und Bewegung unterstützt diverse schulische Projekte. Eine Übersicht finden Sie auf:

gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche

Alle Projekte Frühe Kindheit **Schule** Gemeinden Fachleute

The screenshot displays a grid of 5 project cards for nutrition and movement in schools. Each card includes an image, a small logo, and a title. The projects are:

- Znünibox**: Anleitung zu gesunder Zwischenverpflegung
- bike@school**: Veloförderung
- Gorilla**: Workshops für Sekundarstufe I
- Sportfreundliche Schulen**: Labelentwicklung- und vergabe
- Körperbilder, Brainfitness und vieles mehr**: Weitere Angebote

Jederzeit downloadbar

Unterrichtsmodule Psychische Gesundheit Sek I

Praxisnahe Unterrichtsmodule zu diesen Themen:

- Was tut mir gut?
- Umgang mit Stress
- Lass uns reden!
- Hilfe in Anspruch nehmen
- Hochs und Tiefs gehören dazu
- Vorurteile über psychische Erkrankungen

Download unter wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial



Kostenlos bestellbar

Broschüren und Kleinplakate

Bestellen Sie für Ihre Klasse kostenlos Broschüren und Kleinplakate auf

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

