

Psychische Gesundheit – Sek II

Unterrichtsmaterialien	
Zischtig.ch	<p>Materialien, Angebote, Projekte, Workshops zum Thema Digitale Medien</p> <p>Zum Angebot</p>
Toolkit – Wie geht's dir?	<p>Toolkit «Psyche stärken in der Schule» sowie Unterrichtsmodule zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle wahrnehmen • Stresskompetenz • Entspannung • Suizidalität • Psychische Erkrankungen <p>Zur Übungssammlung</p>
Informationen – feel-ok.ch	<p>Informationen für Fachpersonen, Eltern und Jugendliche zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freizeit • Gewicht • Essstörungen • Gewalt • Psychische Störungen • Selbstvertrauen • Selbstwert • Stress und Suizidalität • Vorurteile • Young Carers <p>Zu den Informationen</p>

<p>Label «Friendly Work Space» – Gesundheitsförderung Schweiz</p>	<p>Hintergrundwissen, Fallbeispiele und praktische Tipps für eine gesunde Entwicklung von Lernenden</p> <p><u>Zur Webseite</u></p>
<p>PEP: Bodytalk</p> <p>PEP: Healthy Body Image</p>	<p>Förderung der psychischen Gesundheit über die Stärkung des positiven Selbstwert- und Körpergefühls.</p> <p><u>Zum Angebot</u></p> <p>Unterrichtsmaterialien und Filme zum Thema positives Körperbild.</p> <p><u>Zu den Unterrichtsmaterialien</u></p>
<p>Filme – Sucht Schweiz</p>	<p>Unterrichtsmaterialien zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperbild • Stress • Leistungsdruck • Umgang mit Belastungen <p><u>Zu den Unterrichtsmaterialien</u></p>

<p>Lernportal – DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung)</p>	<p>Hintergrundinformationen, praxisnahe Materialien, Kompetenzvermittlung, Mediensammlungen zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung und Bewegung • Prüfungsangst • Psychische Belastungen • Selbstmanagement • Stresskompetenz und Arbeitsorganisation • Tod und Trauer <p><u>Zu den Videos, Arbeitsblätter, Schaubilder, Lösungen</u></p> <p><u>Zu den interaktiven Unterrichtsmaterialien</u></p>
<p>Plattform – Jugend und Medien</p>	<p>Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz</p> <p><u>Zur Plattform</u></p>
<p>Kurzfilme, Informationen – Institut Kinderseele Schweiz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Edukative Kurzfilme zu psychischen Krankheiten • Erfahrungsberichte bei psychisch erkrankten Eltern oder Suizidalität eines Elternteils • 10 Tipps für ein gutes Lebensgefühl <p><u>Zu den Kurzfilmen und Erfahrungsberichten</u></p> <p><u>Zu den 10 Tipps</u></p>
<p>Psychische Gewalt in jugendlichen Paaren – SVKJF</p>	<p>Unterrichtseinheiten und Arbeitsblätter zur psychischen Gewalt in jugendlichen Paaren.</p> <p><u>Zum Angebot</u></p>

<p>Angst und Panikattacken – SVKJF</p>	<p>Unterrichtseinheiten und Arbeitsblätter zum Thema Angst und Panikattacken.</p> <p>Zum Angebot</p>
<p>Programme</p>	
<p>School matters – RADIX</p>	<p>Handbuch für Schulleitende und Basis für die Vertiefungsmodule von MindMatters für Lehrpersonen.</p> <p>Zum Handbuch</p> <p>Kostenlose online Veranstaltungsreihe mit praktischen Beiträgen und Impulsen für Lehrpersonen, Schulleitende, Schulsozialarbeitende und andere Interessierte der Schule.</p> <p>Zur Online-Schulung</p>
<p>Schule handelt – RADIX</p>	<p>Ein Angebot zur Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden einer Schule.</p> <p>Zum Angebot</p>
<p>Stress? Wir packen das! – RADIX</p>	<p>Partizipativer Schulentwicklungsprozess mit Lehrpersonen, Lernenden und externem Coaching. Lernende an Gymnasien stärken sich gegenseitig für einen gesunden Umgang mit Stress.</p> <p>Zum Angebot</p>
<p>Erste-Hilfe-Kurse Schwerpunkt Jugendliche – ensa</p>	<p>Weiterbildung Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit.</p> <p>Zum Angebot</p>