

Psychische Gesundheit – Zyklus III

Unterrichtsmaterialien	
Lektionen – Mediothek Berner Gesundheit	<p>Lektionseinheiten zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depression/Suizidalität • Sucht • Digitale Medien • Gewalt/Mobbing • Sexualität • Lebenskompetenzen • Klassenklima <p>Zu den Lektionen</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>
Module – MindMatters	<p>Einzelne Module, um die sozial emotionalen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler, sowie die gesundheitsfördernde Schulkultur zu fördern und zu stärken.</p> <p>Zu den Übungen</p>

<p>Unterrichtsmodule – Freelance</p>	<p>Unterrichtsmodule zum Thema Cybermobbing</p> <p>Zu den Modulen</p>
<p>Unterrichtsmaterialien – Sucht Schweiz</p>	<p>Unterrichtsmaterialien zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperbild • Stress • Leistungsdruck • Umgang mit Belastungen <p>Etc.</p> <p>Zu den Unterrichtsmaterialien</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>Zu den Videos, Arbeitsblättern und Schaubildern</p> <p>Zu den interaktiven Unterrichtsmaterialien</p>

Plattform – Jugend und Medien	Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz Zur Plattform
éducation21 – ResponsAbilita	Unterrichtsmodule «you» mit den Themen Selbstwert und Gefühlswelt und «surroundings» mit den Themen wohlwollendes Zusammenleben und Gesundheitsförderung Zu den Unterrichtsmaterialien