

# Gesund von KOPF bis FUSS



## INHALT & ZIELE

Dieses Wahlpflichtfach kann als **Gesundheitsförderunterricht** gesehen werden und beschäftigt sich mit drei Bereichen der Gesundheitsförderung: **Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit.**

### Bewegung



Im Bereich Bewegung lernen die Schülerinnen und Schüler Möglichkeiten kennen, wie Bewegung im gesundheitsfördernden Sinn aussehen kann. Kraft, Ausdauer und Koordination, **Schulung der koordinativen Fähigkeit, Entspannungsmöglichkeiten und Stressabbau.** Alle Bereiche der Bewegung haben eine Verbesserung der gesundheitlichen Situation zum Ziel.

### Ernährung

Wie ein **gesundes Frühstück oder eine gesunde Jause** aussehen kann, werden die Schülerinnen und Schüler im Bereich der Ernährung kennen lernen. Außerdem kann auf „Brainfood“ eingegangen werden. Die Jugendlichen lernen die **Nährstoffe und ihre Bedeutung** für das Leben kennen.

### Psychosoziale Gesundheit

Die **Persönlichkeitsentwicklung** zählt zum Schwerpunkt des psychosozialorientierten Gesundheitsförderunterrichts. Ziele sind die Stärkung des Selbstwertes bzw. das Stärken von Stärken. Die Schülerinnen und Schüler sollen Bewegung, Ernährung und Persönlichkeitsbildung als gesundheitsfördernde Strategien erleben.