

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 Schüler*innen 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 Schüler*innen 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 Schüler*innen sollen Bewegung, Ernährung und Persönlichkeitsbildung als gesundheitsfördernde Strategien erleben.