

ABC

DER PSYCHOSOZIALEN
GESUNDHEIT

ACT. BELONG. COMMIT.



DAS ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT



ACHTE AUF DICH

Tu etwas, das dir Freude bereitet!
Sei aktiv, ob mental, körperlich
oder sozial!



BLEIBE IN KONTAKT

Unternimm etwas gemeinsam mit
anderen! Stärke deine sozialen
Beziehungen, um verbunden zu sein!



CHECK DEIN UMFELD

Engagiere dich für etwas, das
dir wichtig ist! Beteilige dich und
erlebe Sinn!



Scanne den QR-Code und erfahre mehr über die drei
Kernbotschaften auf dem WohlfühlPOOL unter
wohlfuehl-pool.at/abc!

ABC

DER PSYCHOSOZIALEN
GESUNDHEIT

ACT. BELONG. COMMIT.



ICH BIN GUT,
SO WIE ICH BIN!

I AM GOOD ENOUGH!

Junge Menschen streben immer mehr nach einem Schönheitsideal, das ihnen unter anderem auf Social Media vermittelt wird. Doch was ist eigentlich das, was uns zu uns macht? Genau: unsere Unterschiede – und die sind wunderschön! Wie können Sie Ihren Schüler:innen vermitteln, dass es Schönheit in allen Größen, Farben und Formen gibt?

Act: Finde neue Vorbilder! Schau dich um: Vielleicht findest du Leute, die Diversität in deinen Feed bringen!

Belong: Wertschätzung! Sag deinen Mitmenschen, was du an ihnen toll findest.

Commit: Mach das Internet zu einem besseren Ort! Like positive Kommentare, gib Lob, feiere Vielfalt und drücke aus, wenn dir etwas gefällt.



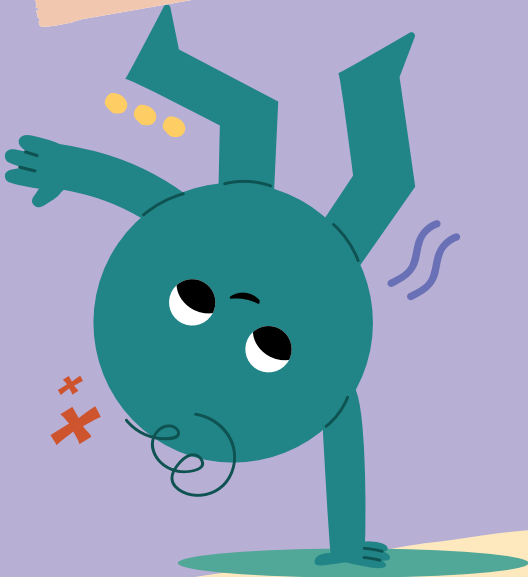
Scanne den QR-Code und erfahre mehr über vielfältige Körperbilder junger Menschen, aus dem Projekt "I am good enough" (ARGE der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH und queraum. kultur-und sozialforschung).

ABC

DER PSYCHOSOZIALEN
GESUNDHEIT

A

ACHTE AUF DICH!



MEINE SUPERPOWER:
MEINE STÄRKEN

TU, WAS DIR FREUDE BEREITET!

In der Schule steht Leistung oft im Mittelpunkt: Schularbeiten, Noten, Zeugnisse – die Schüler:innen müssen abliefern. Wir wissen, dass durch Stress die Lernmotivation leiden kann. Um **Motivation zu fördern**, ist es wichtig, Schüler:innen beizubringen, auch die persönlichen **Erfolge zu feiern** und die eigenen **Stärken zu erkennen**. Stärken können auch ganz leicht spielerisch entdeckt und gestärkt werden!

Das **Projekt PERMA.teach** hat genau zu diesem Thema beispielsweise zwei Brettspiele im Repertoire, bei denen die Kinder ihre eigenen Stärken entdecken und festigen können.



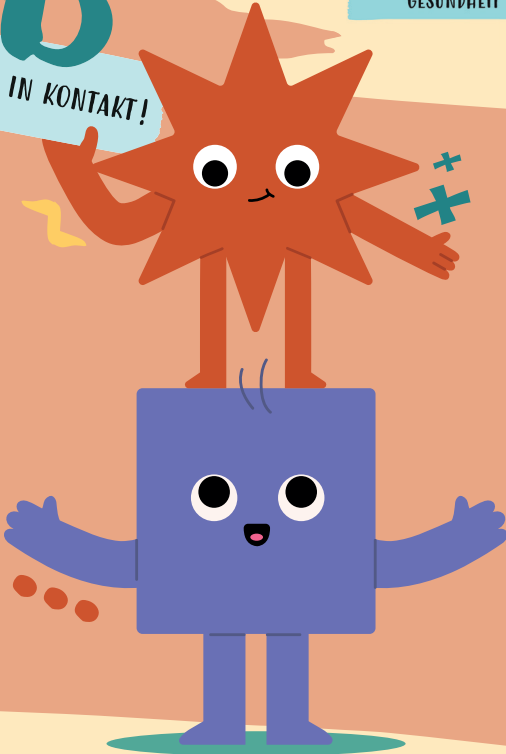
Probiere das Spiel „Jedes Kind stärken“ der Initiative "PERMA.teach" (Initiative for Teaching Entrepreneurship IFTE) und entdecke viele weitere Tools für unterschiedliche Altersgruppen am WohlfühlPOOL.

B

ABC

DER PSYCHOSOZIALEN
GESUNDHEIT

BLEIBE IN KONTAKT!



GEMEINSAM SIND WIR
EINFACH KLASSE!

GEMEINSAM SIND WIR EINFACH KLASSE!

Die Klassengemeinschaft zu stärken bedeutet, soziale Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Gelingen kann dies mit Übungen zur Stärkung von Empathie und der Fähigkeit, Konflikte zu lösen und mit Gefühlen richtig umzugehen.

Im **Unterrichtsmaterial "Ich schaffe das!"** werden diese Themen in den folgenden Modulen behandelt:

Modul 1: Wie komme ich besser klar?

Modul 2: Wenn alle nerven!

Modul 3: Durchhänger... Ich mag nicht mehr!

Modul 4: Das baut mich auf!



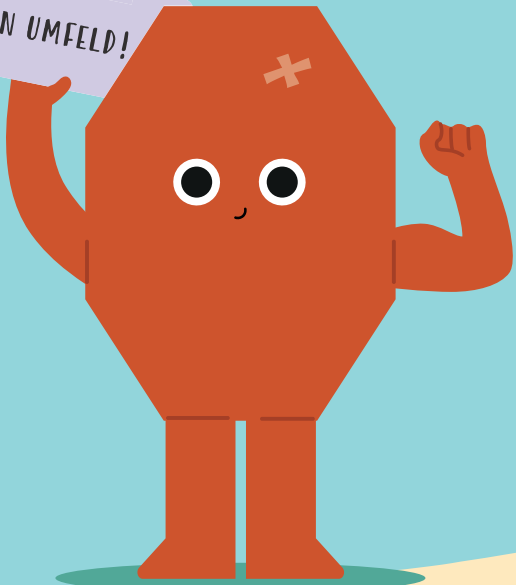
Scanne den QR-Code und erfahre mehr über die Unterrichtsmodule „Ich schaffe das!“ von GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen und viele weitere Tools für alle Schulstufen auf dem WohlfühlPOOL!

ABC

DER PSYCHOSOZIALEN
GESUNDHEIT

C

CHECK DEIN UMFELD!



KLEINE LEUTE, GROSSE IDEEN!

BETEILIGE DICH UND ERLEBE SINN!

Es werden viele Entscheidungen für junge Menschen getroffen, oft auch ohne deren Perspektive zu berücksichtigen. Für junge Menschen ist es wichtig zu wissen, dass ihre Meinung wahrgenommen und ernst genommen wird. Durch **Mitbestimmung** erfahren sie Selbstwirksamkeit und lernen ihre Interessen zu vertreten.

Die **Lebenswelt Schule** bietet verschiedene Möglichkeiten, Schüler:innen in Entscheidungen einzubinden und sie tatsächlich mitentscheiden und mitgestalten zu lassen. Schüler:innen, die den eigenen Schulalltag mitgestalten, übernehmen Verantwortung, lernen Demokratie und fühlen sich der Schule verbundener.

Eine Idee dazu:
das Schüler:innenparlament
bzw. der Klassenrat



Scanne den QR-Code und erfahre mehr über Möglichkeiten zur Mitgestaltung in der Schule in dem Heft "Demokratie in der Schule" des Zentrum *polis* - Politik lernen in der Schule.