

Portfolio

Gesundheitsförderung

Wie gestalte ich meinen Alltag gesünder?



Aufbau des Projekts

Das Thema Gesundheitsförderung und Prävention soll die nächsten 3 Wochen Bestandteil deines Alltags werden. Wir beschäftigen uns im Unterricht mit den theoretischen Grundlagen im Bereich Stressprävention und Stressbewältigung, gesunder Ernährung und sportlicher Aktivität. Deine Aufgabe wird sein die theoretisch vermittelten Inhalte in deinen Alltag zu integrieren. Dazu wirst du entsprechende Selbsteinschätzungsbögen und Protokolle schreiben und einige Tests durchführen. Die Ergebnisse sollen dir dazu dienen, deinen Alltag zu reflektieren und dein Gesundheitsbewusstsein zu analysieren. Du dokumentierst täglich deine Erlebnisse in einer Art Tagebuch oder in Form eines „Instagram Blogs“. Suche Möglichkeiten, wie du gesundheitsförderndes Verhalten in deinen Alltag integrieren kannst. Jeder Erfolg soll festgehalten werden, aber auch Niederschläge sollen beschrieben und reflektiert werden. Ziel des Projektes ist es, gesundheitsförderndes Verhalten in deinem Alltag zu etablieren.