

Gesundheit in der Berufsschule

Bewegungsmangel, Stress und psychische Erkrankungen, einseitiges Ernährungsverhalten sowie kontinuierlich steigender Medienkonsum belasten immer mehr junge Menschen in Berufsschule oder Ausbildung.

Ganzheitlich ausgerichtete Prävention und Gesundheitsförderung nehmen daher im Saarland eine Schlüsselaufgabe ein, um eine motivierte und gesunde Generation von Berufsstarten im Setting Schule zu begleiten und die Gestaltung einer gesunden Lebenswelt Schule gezielt zu fördern.



„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber
ohne Gesundheit ist
alles nichts.“

- Arthur Schopenhauer -

Sie haben Fragen zum Projekt oder
möchten GENERATION Z WIE ZUKUNFT
an Ihrer Schule umsetzen?

Dann kontaktieren Sie uns:

Prävention und Gesundheit im Saarland
(PuGiS e.V.)

Koordination: Mareike Hill

Futterstr. 27

66111 Saarbrücken

0681 5953509-15

m.hill@pugis.de

www.pugis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Die Gesundheitskasse.



Prävention + Gesundheit im Saarland



Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Landesverband Südwest



Unfallkasse Saarland



Ganzheitliche
Gesundheitsförderung
für Auszubildende
an Berufsschulen



Was ist Generation Z wie Zukunft?

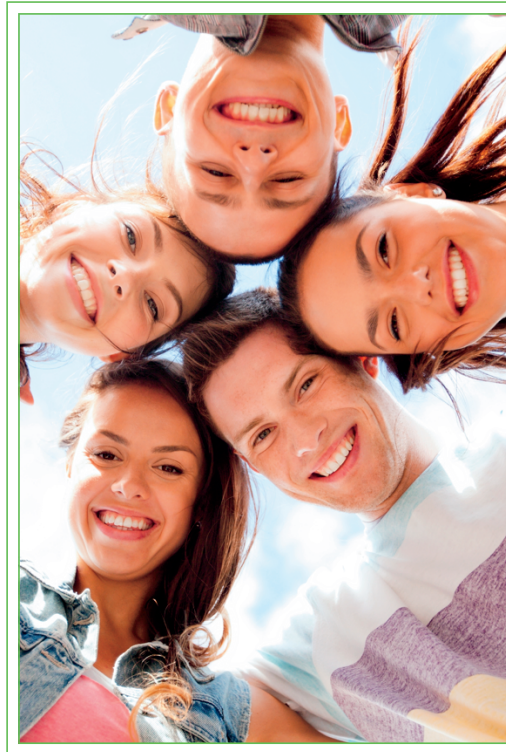
GENERATION Z WIE ZUKUNFT ist ein Präventionsprojekt zur Stärkung der ganzheitlichen Gesundheit von Berufsschüler*innen und Lehrenden.

Es wurde auf Basis wissenschaftlicher Grundlagen explizit für die Lebenswelt Berufsschule konzipiert.

Das saarlandweite Programm wird über das GKV-Bündnis für Gesundheit, die DGUV / LV Südwest sowie die Unfallkasse Saarland gefördert. Projektträger ist der Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.).

Im Fokus stehen die Kompetenzbereiche:

- Bewegung
- Ernährung
- Stressregulation und Resilienz
- Suchtprävention
- Kommunikation
- Selbstwirksamkeit



Was sind die Ziele des Projektes?

GENERATION Z WIE ZUKUNFT fördert gesundheitsrelevantes Verhalten und hilft, die Lebensgewohnheiten von jungen Auszubildenden nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Die Schüler*innen erhalten über den gesamten Ausbildungszeitraum im Blended-Learning-Konzept digitale sowie analoge Impulse zu vielfältigen Themen.

Sie werden dadurch sensibilisiert, informiert und motiviert, ihre eigenen Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren, um aktiv zu ihrer eigenen Gesundheit beizutragen.

Zur Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Schulklimas binden wir auch Lehrende und die Schulumgebung in die Planung und Umsetzung mit ein.

Unsere Angebote

Digitale Gesundheitskurse

Zur flexiblen Nutzung steht den Berufsschüler*innen eine digitale Lernplattform zur Verfügung. Dort werden die praxisnahen Lerneinheiten als Video-on-Demand angeschaut und zugehörige Aufgaben, Quizzes sowie der individuelle Online-Check-up bearbeitet. Ein virtueller Austausch ermöglicht die Klärung offener Fragen.

Nach erfolgreicher Durchführung jeder Lerneinheit erhalten die Schüler*innen ein Zertifikat.

Bewegende Gesundheitstage, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Schule

- Partizipative Themen-Konzeption
- Gesundheits-Check-Ups
- Attraktive Mitmachangebote
- Vielseitige Fach-Workshops
- Experten-Vorträge zu spezifischen, gesundheitsbezogenen Themen
- Markt der Möglichkeiten mit Informationsständen

Umfangreiche Materialien und Informationen - einfach in den Schulalltag zu integrieren

- Digitale Lernplattform
- Briefing für Lehrkräfte
- Informationsbroschüren
- Handreichungen
- Gesundheitstipps
- Newsletter