

Gesundheit in der beruflichen Schule

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

Ganzheitlich ausgerichtete Prävention und Gesundheitsförderung nehmen daher im Saarland eine Schlüsselaufgabe ein, um eine motivierte und gesunde Generation von Berufsstartern in beruflichen Schulen zu unterstützen, sowie 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.



Ganzheitliche
Gesundheitsförderung
für berufliche Schulen



Was ist Generation Z wie Zukunft?

GENERATION Z WIE ZUKUNFT ist ein Präventionsprojekt zur Stärkung der ganzheitlichen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrenden an beruflichen Schulen.

Im Fokus steht die Förderung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen:

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

Das saarlandweite Programm wurde auf Basis wissenschaftlicher Grundlagen explizit für die Lebenswelt beruflicher Schulen konzipiert. Es 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.).



Was sind die Ziele des Projektes?

GENERATION Z WIE ZUKUNFT fördert gesundheitsrelevantes Verhalten und hilft Schülerinnen und Schülern, nachhaltig positive Lebensgewohnheiten zu entwickeln.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten über das gesamte Schuljahr im Blended-Learning-Konzept digitale sowie analoge Lehr-Lern-Angebote 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 Umsetzung mit ein.

Das Projekt-Portfolio

Digitale Lehr-Lern-Angebote

Flexibel nutzbare Online-Lernplattform:

- Praxisnah gestaltete Lerneinheiten mit Impulsreferaten (Video-on-Demand)
- Thematisch zugehörige Workbook-Aufgaben zur Vertiefung
- Quizze und Abschlusstest

Nach erfolgreicher Bearbeitung aller Lerneinheiten erhalten die Schülerinnen und Schüler ein Zertifikat.

Bewegende Live-Aktionstage, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Anliegen Ihrer Schule

- Workshops für Schülerinnen und Schüler mit Experten zu multiplen gesundheitsbezogenen Themen
- Gesundheitstage mit attraktiven Mitmachangeboten und Informationsständen
- Check-Ups zur Reflexion der eigenen Gesundheitskompetenz
- Pädagogischer Tag für Lehrkräfte

Vielseitige Materialsammlung - einfach in den Schulalltag zu integrieren

- Briefing für Lehrkräfte
- Unterrichtskonzepte zu primärpräventiven Themen
- Informationsbroschüren
- Workbooks
- Gesundheitstipps
- Newsletter-Abonnement