

## Sensibilisierung zum Thema psychische Gesundheit

Die Verkaufsfaktion für Tel 143 ist eine gute Gelegenheit, das Thema psychische Gesundheit im Unterricht aufzugreifen. Unsere Unterlagen helfen Ihnen dabei und erleichtern die Gestaltung des Unterrichts. Wir regen zu diesem Thema die Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit an.

### Arbeitsblatt für Schüler:innen

- Problemfelder aus der Erlebniswelt der Kinder sammeln
- Vertrauensperson für bestimmte Lebenslagen kennenlernen
- Anlaufstellen kennenlernen
- Sich Hilfe holen ist eine Stärke
- Darüber reden entlastet und hilft

### Webseite zum Thema «Gefühle kennenlernen»

Das Angebot von «Wie geht es dir?» hilft, Gefühle zu identifizieren, auszudrücken und darüber zu sprechen. Sie bietet ein Emotionen-ABC, einen Selbstcheck und Unterrichtsmaterialien. In der App kann ein Emotionen-Tagebuch geführt werden.

Link zur Webseite: <https://www.wie-gehts-dir.ch/emotionen-abc>

### Allgemeine Themen für den Unterricht

- Fragen rund um Liebe, Beziehungen und Sexualität
- Gewaltpräventionsfragen (physisch, psychisch, sexuell)
- Solidaritätsthemen (Integration, Mobbing, Ausgrenzung)
- Anlaufstellen kennenlernen