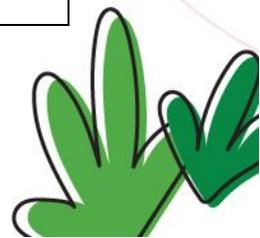




Titel	SELBSTFÜRSORGE IN JEDEM BEREICH IHRES LEBENS
Einführung	<p>Selbstfürsorge wird definiert als "ein multidimensionaler, vielschichtiger Prozess des zielgerichteten Einsatzes von Strategien, die ein gesundes Funktionieren fördern und das Wohlbefinden steigern". Im Wesentlichen beschreibt der Begriff eine bewusste Handlung, die eine Person vornimmt, um ihre eigene körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu fördern.</p> <p>Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Selbstfürsorge wichtig, weil sie dazu beitragen kann, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und den Menschen zu helfen, besser mit Krankheiten umzugehen.</p> <p>Selbstfürsorge ist wichtig, um die Widerstandsfähigkeit gegenüber den Stressfaktoren im Leben zu stärken, die man nicht beseitigen kann. Wenn man Schritte unternommen hat, um für seinen Geist und Körper zu sorgen, ist man besser gerüstet, um sein bestes Leben zu leben.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Förderung der Selbsteinschätzung der Schüler_innen, wie sie in verschiedenen Bereichen für sich selbst sorgen, damit sie sicherstellen können, dass sie für ihren Geist, Körper und ihre Seele sorgen.</p> <p>Ein Gleichgewicht zu finden, das es den Schülern ermöglicht, sich mit allen Bereichen der Selbstfürsorge zu befassen: körperlich, sozial, geistig, spirituell und emotional.</p> <p>Erarbeitung eines Plans zur Selbstfürsorge.</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	<p>Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen</p> <p>Psychische Gesundheit verstehen</p> <p>Kommunikation</p> <p>Aufbau von Kapazitäten und Interventionen</p>
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<p>Post-its in 5 verschiedenen Farben</p> <p>A4-Papierblätter</p> <p>Stifte/Bleistifte</p>





Auseinandersetzung mit dem Thema

Verschiedene Arten der Selbstfürsorge

Die Lehrkraft stellt jeden der 5 Bereiche der Selbstfürsorge vor: körperlich, sozial, mental, geistig und emotional. Nach jedem Bereich haben die Schüler_innen 10 Minuten Zeit, um eine Reihe von Fragen zur Selbstreflexion zu beantworten und ihre Gedanken auf farbigen Post-its zu notieren.

FRAGEN:

- Körperliche Selbstfürsorge
 - Bekommen Sie ausreichend Schlaf?
 - Versorgt Ihre Ernährung Ihren Körper gut?
 - Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit?
 - Bewegen Sie sich ausreichend?
- Soziale Selbstfürsorge
 - Haben Sie genug Zeit, sich mit Ihren Bezugspersonen zu treffen?
 - Was tun Sie, um Ihre Beziehungen zu Bezugspersonen bzw. zur Familie zu pflegen?
- Mentale Selbstfürsorge
 - Nehmen Sie sich genügend Zeit für Aktivitäten, die Sie geistig anregen?
 - Tun Sie proaktiv etwas, um geistig gesund zu bleiben?
- Spirituelle Selbstfürsorge
 - Welche Fragen stellen Sie sich über Ihr Leben und Ihre Erfahrungen?
 - Führen Sie spirituelle Praktiken durch, die Sie als erfüllend empfinden?
- Emotionale Selbstfürsorge
 - Haben Sie gesunde Wege, um Ihre Gefühle zu verarbeiten?
 - Bauen Sie Aktivitäten in Ihr Leben ein, die Ihnen Kraft geben?

Die Schüler_innen werden dann gebeten, ihre Gefühle und/oder Schlussfolgerungen aus ihrer Selbstreflexion mitzuteilen.

Die Lehrkraft unterstreicht die Bedeutung einer effektiven Selbstfürsorge-Routine, da sie eine Reihe von Vorteilen für unser Leben mit sich bringt, nämlich:

- Abbau von Ängsten und Depressionen
- Abbau von Stress und Verbesserung der Widerstandsfähigkeit
- Verstärktes Empfinden von Glück
- Steigerung der Energie





- Verminderte Gefahr eines Burnouts
- Stärkere zwischenmenschliche Beziehungen.

Entwickeln Sie Ihren Selbstfürsorgeplan

Die Lehrkraft schlägt den Schülerinnen und Schülern vor, einen Plan für ihre Selbstfürsorge zu erstellen. So können die Schüler_innen beurteilen, welche Bereiche ihres Lebens mehr Aufmerksamkeit und Selbstfürsorge benötigen. Und sie sollten ihr Leben häufig neu bewerten. Wenn sich ihre Situation ändert, werden sich wahrscheinlich auch ihre Selbstfürsorgebedürfnisse ändern.

Hilfreiche Schritte zur Erstellung des Selbstfürsorgeplans:

- **Ermitteln Sie Ihre Bedürfnisse:** Machen Sie eine Liste über die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens (beispielsweise Arbeit, Schule, Beziehungen und Familie) und über die wichtigsten Aktivitäten, denen Sie täglich nachgehen.
- **Betrachten Sie Ihre Stressoren:** Überlegen Sie, welche Aspekte in diesen Bereichen Stress verursachen, und überlegen Sie, wie Sie diesen Stress bewältigen könnten.
- **Entwickeln Sie Strategien zur Selbstfürsorge:** Überlegen Sie sich, welche Aktivitäten Sie unternehmen können, um sich in jedem dieser Lebensbereiche besser zu fühlen. Zeit mit Freundinnen und Freunden zu verbringen oder sich abzugrenzen, kann zum Beispiel eine Möglichkeit sein, gesunde soziale Beziehungen aufzubauen.
- **Planen Sie für Herausforderungen:** Wenn Sie feststellen, dass Sie einen bestimmten Aspekt Ihres Lebens vernachlässigen, erstellen Sie einen Plan für Veränderungen.
- **Gehen Sie in kleinen Schritten vor:** Sie müssen nicht alles auf einmal in Angriff nehmen. Suchen Sie sich einen kleinen Schritt aus, mit dem Sie anfangen können, besser für sich selbst zu sorgen.
- **Planen Sie Zeit ein, um sich auf Ihre Bedürfnisse zu konzentrieren:** Selbst wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie keine Zeit mehr für eine weitere Sache haben, sollten Sie der Selbstfürsorge Priorität einräumen. Wenn Sie sich um alle Aspekte Ihrer selbst kümmern, werden Sie feststellen, dass Sie effektiver und effizienter arbeiten können.





	Die Schüler_innen haben 45 Minuten Zeit, um ihren Plan zu erstellen, und werden am Ende aufgefordert, ihn beizubehalten und zu aktualisieren, wenn sich in ihrem Leben etwas ändert.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Selbstfürsorge als Priorität im Leben ansehen

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





VITALity
for the future

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

