

# Gesundheitsförderung

## Sek mättmi mit Gesundheit und Prävention

Vom 24. bis 28. November stand an der sek mättmi alles im Zeichen von Gesundheit und Prävention. Lehrpersonen, Heilpädagoginnen, Schulsozialarbeit und Schulleitung organisierten gemeinsam mit externen Fachstellen eine abwechslungsreiche Projektwoche, in der die Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler gestärkt wurden.

### Konflikte souverän meistern

Für die ersten Jahrgänge stand das Konflikttraining «Chili» des Schweizerischen Roten Kreuzes auf dem Programm. Ziel war es, den Jugendlichen Strategien und eine gemeinsame Sprache an die Hand zu geben, damit sie Konflikte konstruktiv lösen können. Zudem unternahmen die Klassen Ausflüge, erstellten einen eigenen Klassenkodex und dekorierten ihre Klassenzimmer für die Weihnachtszeit – alles, um den Klassengeist zu stärken.

Unter dem Motto «Wie geht es dir?» setzten sich alle Jahrgänge mit psychischer Gesundheit auseinander. Die Schülerinnen und Schüler lernten neue Strategien zum Umgang mit Stress und erkannten, dass Gesundheit weit mehr umfasst als körperliches Wohlbefinden; besonders die emotionale Gesundheit verdient Aufmerksamkeit.

In einem Workshop zu Diskriminierung und Menschenrechten erhielten die Jugendlichen Einblick in das Gesetz zum Diskriminierungsverbot in der Schweiz und konnten sich intensiv mit dem Thema Vorurteile auseinandersetzen. Die Schulleitung und die Schulsozialarbeit setzten damit ein klares Zeichen für eine gerechte und diskriminierungsfreie Schule.

Sport und Ernährung spielten ebenfalls eine zentrale Rolle. Die Schülerinnen und Schüler bereiteten gemeinsam

gesunde Znünis zu und beteiligten sich an verschiedenen sportlichen Aktivitäten; dies ist ein wertvoller Beitrag zu ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit.

### Wertvolle Partner

Um die Projektwoche zu ergänzen, standen Fachstellen für Fragen der Jugendlichen bereit. Die Schuldenberatung des Kantons Zürich informierte über den Umgang mit Geld, die Fachstelle «Liebesexundsweiter» über Sexualität, und der Verein Hautnah beantwortete Fragen zum Thema Sucht.

Die Projektwoche an der sek mättmi zeigte eindrücklich, wie wichtig es ist, Gesundheit ganzheitlich zu fördern, von körperlicher Fitness über psychische Stabilität bis hin zu sozialer Kompetenz.

Diego Paris, Schulsozialarbeit sek mättmi



Dank der Rauschbrillen der Suchtprävention Supad erfahren Jugendliche auf spielerische Art, welche Auswirkungen Alkohol hat. (Bild zvg)