

1. Lies die Aussage und die Definition zum Thema Gesundheit und nimm dazu kurz Stellung:

„Gesundheit entsteht dort, wo Menschen leben, lieben, lachen, spielen, lernen und arbeiten.“ (Ottawa Charta, 1989)

.....

.....

.....

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und die Abwesenheit von Krankheit.“ (WHO, 1948)

.....

.....

.....

2. Die Definition von Gesundheit ist gar nicht so einfach – warum ist es dennoch wichtig, wie Gesundheit oder Krankheit definiert wird?

.....

.....

.....

.....

3. Erkläre die beiden Begriffe „Prävention“ und „Gesundheitsförderung“ anhand der sogenannten „Flussmetapher“ von Aaron Antonovsky.

.....

.....

.....

.....

4. Im Interview hast du gelesen, dass Gesundheit oder Krankheit kein absoluter Zustand ist, sondern ein Kontinuum zwischen diesen beiden Polen. **Skizziere diese Linie wie im Interview beschrieben. Mach dir dann Gedanken, wo du dich heute positionieren würdest und warum.**

.....

.....

.....

.....

.....

5. Stell dir selbst folgende Fragen:

Wie wichtig ist mir selbst Gesundheit auf einer Skala von 1-10?
(1= unwichtig, 10 = besonders wichtig)

.....

.....

Was habe ich heute schon für meine Gesundheit gemacht?

.....

.....

Was werde ich heute noch für meine Gesundheit machen?

6. Im Interview wird Gesundheit mit einem Tisch verglichen. Zeichne diesen Tisch und beschrifte die „Tischbeine“.

Überlege dir anschließend, wie deine persönlichen „Tischbeine“ aussehen:
Wie lang sind sie? Wie stabil sind sie? Wie ist das Größenverhältnis der
Tischbeine zueinander?

A 3x25 grid of dots, consisting of 3 rows and 25 columns of small black dots.

7. Welche Teile deiner Gesundheit kannst du aktiv gestalten?
 • An welchen „Rädchen“ kannst du selbst drehen? • • • • •

[illegible]

8. Erstelle abschließend eine Mindmap mit Begriffen rund um deine Gesundheit: **Was brauchst du, um gesund zu sein? Was tut dir gut? Auf welche Ressourcen kannst du zurückgreifen, wenn es mal stressiger ist?** Das können ganz „kleine“ bzw. „banale“ Dinge sein wie einen Spaziergang machen, dein Lieblingslied hören oder mit Freund:innen telefonieren, ...

A 5x25 grid of dots, consisting of 5 rows and 25 columns of small black dots.