



Input des Monats | April 2026

Mentale Gesundheit

Deine Schule verfügt über ein Abo auf umat.schularena.ch. Dort findest du regelmässig neue Unterrichtsmaterialien zu aktuellen Themen.

Zum Input: <https://1001.li/mentale-gesundheit>

Worum geht es?

Greifen Sie den Weltgesundheitstag im Unterricht gezielt auf und thematisieren Sie mit diesem Set die psychische Gesundheit Ihrer Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Blickwinkeln. Die Lernenden setzen sich mit ihrem Wohlbefinden auseinander, reflektieren Gefühle wie Glück, Freiheit oder Druck und prüfen den Einfluss von Faktoren wie Smartphone-Nutzung oder Suchtmitteln auf ihre Gesundheit. Sie arbeiten mit konkreten Materialien zu Selbstbild, Zeitmanagement und Engagement und beziehen auch Werte und Normen in ihre Überlegungen ein. So verbinden Sie persönliche Entwicklung mit gesellschaftlichen Fragen und fördern Selbstreflexion, Gesundheitskompetenz und differenziertes Denken.