

Im Rahmen des Projektes „Gesundheit“ lernten wir verschiedene Aspekte einer gesundheitsfördernden Lebensführung kennen. Dazu gehörten gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannungstechniken. Ein weiterer Schwerpunkt war die psychische Gesundheit, die einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

„Stationen“ des Projektes waren der Besuch eines Vortrags der Neurobiologin DDr. Belinda Pletzer (Uni Salzburg) im Rahmen der Schüleruni, die Zubereitung einer gesunden Jause, Yoga, Breakdance und die Grundlagen für psychische Gesundheit. Auch ein Workshop mit der Schulpsychologin Frau Sommerhuber-Pfeiffer zum Thema „Resilienz“ stand auf dem Programm.

Das Projekt hat uns gezeigt, wie wichtig unsere körperliche als auch unsere psychische Gesundheit sind.