

(Ernährung und Bewegung, Lebensführung, Gesundheitsvorsorge, Umgang mit Belastung und Stress, pers. Arbeitsorganisation, ...)

3 Fragen zur Reflexion

(Diese Fragen sollen einen Denkprozess auslösen oder eine Diskussion und unterschiedliche Schlussfolgerungen zulassen)

- Was unternehme ich persönlich, um mir der Wichtigkeit gesundheitsförderndes Verhaltens nicht nur mir selbst, sondern auch den Schüler/-innen gegenüber bewusst zu werden oder zu sein?
- Wie reagiere ich auf Anregungen und Hinweise seitens der vorgesetzten Person oder seitens Arbeitskolleg/-innen, die bei mir ein gesundheitsgefährdendes Verhalten feststellen?
- Wie gelingt es mir selber, für die Schüler/-innen ein gesundheitsförderliches Unterrichtsklima zu schaffen?

Hinweise

(Diese Hinweise stellen Indikatoren dar und eignen sich als Items einer Fokusevaluation im Sinne von 'trifft zu – trifft nicht zu'.)

- Weil mir meine eigene physische und psychische Gesundheit und mein eigenes Wohlbefinden wichtige Anliegen sind, reflektiere ich mein Verhalten regelmässig.
- Ich habe einen Selbsttest an Hand eines Fragebogens oder einer Checkliste gemacht und weiss, wo ich mit meiner Gesundheit bzw. mit meinen Ressourcen stehe.
- Mir ist klar, was meine Gesundheit gefährdet und worauf ich besonders achten muss.
- Ich lasse Feedbacks der Schulleitung oder meiner Kollegen/-innen zu meinem eigenen Gesundheitsverhalten zu und nehme diese ernst.
- Der Vorbildrolle meiner Schüler/-innen gegenüber bin ich bewusst, und ich richte mein eigenes Gesundheitsverhalten danach aus.
- ...