



LERNEN > INHALTE

# Gesundheit

Stand: 15.01.2025



→ [www.km.bayern.de / lernen / inhalte / gesundheit](http://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	4
<b>Themenfelder</b>	4
<b>Pflichtunterricht</b>	4
<b>Aktions- und Projektwochen</b>	5
<b>Individuell wählbare Programme</b>	5
<b>Bewegung</b>	6
Themenfelder	6
Pflichtunterricht	6
Aktions- und Projektwochen	7
Individuell wählbare Programme	7
Lerne durch Bewegung – LeBe!	8
Themenfelder	8
Pflichtunterricht	8
Aktions- und Projektwochen	9
Individuell wählbare Programme	9
<b>Ernährung</b>	10
Themenfelder	10
Pflichtunterricht	10
Aktions- und Projektwochen	11
Individuell wählbare Programme	11
<b>Prävention</b>	12
Themenfelder	12
Pflichtunterricht	12
Aktions- und Projektwochen	13
Individuell wählbare Programme	13
Gib AIDS keine Chance!	14
Themenfelder	14
Pflichtunterricht	14
Aktions- und Projektwochen	15
Individuell wählbare Programme	15
Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen	16
Themenfelder	16
Pflichtunterricht	16
Aktions- und Projektwochen	17
Individuell wählbare Programme	17
Mit Mut gegen Mobbing	19
Themenfelder	19
Pflichtunterricht	19

Aktions- und Projektwochen .....	20
Individuell wählbare Programme .....	20
Suchtprävention .....	21
Themenfelder .....	21
Pflichtunterricht .....	21
Aktions- und Projektwochen .....	22
Individuell wählbare Programme .....	22
<b>Resilienz</b> .....	<b>23</b>
Themenfelder .....	23
Pflichtunterricht .....	23
Aktions- und Projektwochen .....	24
Individuell wählbare Programme .....	24
<b>Impressionen ggS 2023</b> .....	<b>25</b>
Themenfelder .....	25
Pflichtunterricht .....	25
Aktions- und Projektwochen .....	26
Individuell wählbare Programme .....	26

# Gesundheit



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Partners of the program are the Center for Prevention and Health Promotion (ZPG), the AOK Bayern, the BARMER and the Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Bewegung



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Lerne durch Bewegung – LeBe!



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Ernährung



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Prävention



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Gib AIDS keine Chance!



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.

- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Mit Mut gegen Mobbing



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Suchtprävention



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatsregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Partners of the program are the Center for Prevention and Health Promotion (ZPG), the AOK Bayern, the BARMER and the Municipal Accident Insurance of Bavaria (KUVB).

# Resilienz



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Partners of the program are the Center for Prevention and Health Promotion (ZPG), the AOK Bayern, the BARMER and the Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Impressionen ggS 2023



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen

Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.

## Individuell wählbare Programme

Die Staatregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).