

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 58 / 13. August 2024

Achtsamkeit für die Jüngsten: Projekttag stärkt psychische Gesundheit der fünften Klassen

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. richtet vom 12. bis 14. August 2024 in Kooperation mit dem Kopfvitamin e.V. besondere Projekttag für die Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 5 am Internationalen Gymnasium „Pierre Trudeau“ in Barleben aus. Unter dem Motto „Let’s be mindful!“ („Lasst uns achtsam sein“) sollen die Kinder durch verschiedene Methoden und Aktivitäten dafür sensibilisiert werden, eigene Stressreaktionen zu erkennen, gut mit Stress umgehen zu können und ein Gefühl für Selbstfürsorge und Resilienz zu entwickeln.

Der Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schulform ist eine entscheidende Lebensphase für die Kinder. Oft gehen damit bislang unbekannte Herausforderungen und Belastungen einher, die ihre psychische Gesundheit beeinflussen können. Ziel der Projekttag ist es, den Schülerinnen und Schülern Strategien an die Hand zu geben, wie sie mit diesen Belastungen umgehen können.

Der dreizügigen Klassenstufe 5 wird an diesen Tagen ein umfangreiches Programm angeboten. Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, verschiedene Strategien zur Stressbewältigung im schulischen und familiären Kontext kennenzulernen und praktisch anzuwenden.

Das Projekt „Let’s be mindful!“ wird von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. in Zusammenarbeit mit der IKK gesund plus im Landkreis Börde durchgeführt. Es konzentriert sich auf die Unterstützung der Schüler und Schülerinnen, der Lehrkräfte sowie der Schulsozialarbeitenden und der Eltern durch Interventionen, Workshops und Fortbildungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Ihr*e Ansprechpartner*innen:

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V., Telefon 0391/288 683 0,
Projekt „Let’s be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler*innen stärken!
Lisa-Marie Brand und Tamara Stroh

BU-Vorschlag: Beim Projekttag am Internationalen Gymnasium „Pierre Trudeau“ in Barleben bekamen die Kinder Strategien an die Hand, um mit Belastungen besser umgehen zu können. Foto: LVG

Das beigefügte Bild kann im Zusammenhang mit der Berichterstattung dieser Pressemitteilung honorarfrei verwendet werden.