Handlungswissen

Die Lernenden können verschiedene Sofortmassnahmen zum Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit bestimmen (K2)

Die Lernenden können sich in psychisch belastenden Situationen selbst schützen und diese den Umständen entsprechend verarbeiten (K6)

Die Lernenden können sich in psychische Delastenden Situationen selbst schützen und diese den Umständen entsprechend verarbeiten (K6)

Die Lernenden können eigene Symptome einer psychischen Gesundheit während der Freizeit erläutern (K2)

Die Lernenden können sich in psychischen Gesundheit während der Freizeit erläutern (K2)

Die Lernenden können eigene Symptome einer psychischen Uberbelastung beschreiben (K2)

Die Lernenden können Elestung erkennen (K4)

Die Lernenden können Ursachen für eine zu hohe psychische Belastung aufzählen (K1)