

GESUNDHEITSKOMPETENZ



Wissen, was guttut. Verstehen, was wichtig ist.
Tun, was die Gesundheit stärkt.

Die vier einfachen Schritte:



1. Finden
Ich finde Informationen zum Thema Gesundheit.



2. Verstehen
Ich verstehe, was gemeint ist.



3. Prüfen
Ich frage mich: Stimmt das? Passt das für mich?



4. Anwenden
Ich probiere es im Alltag aus und überlege, ob es zu mir passt.

Woran erkenne ich gute Gesundheitsinfos?



sind frei von Werbung



haben eine Quellenangabe



sind aktuell



stammen von einer unabhängigen Einrichtung



sind verständlich



sind keine „Wundermittel“

Alltagstipps

Ich treffe gesündere Entscheidungen.

Ich schaue auf meine mentale Gesundheit.

Ich frage bei der Ärztin oder beim Arzt nach und kann auch jemand Vertrauten mitnehmen.

Ich achte auf Schlaf und Erholung.

Ich trinke regelmäßig Wasser.



Ich hole mir Hilfe, wenn ich sie brauche.

Ich schreibe mir Wichtiges auf: Medikamente, Termine und Fragen.

Ich bewege mich im Alltag.

Ich treffe mich mit Menschen, die ich mag.

Ich esse abwechslungsreich.