

Deine Gesundheit ist eine Pflanze, die dich dein Leben lang begleiten wird. Dank ihr kannst du dich entfalten, deine Ziele erreichen und deine Träume verwirklichen.

Sie besteht aus einer Vielzahl von bunten Blüten und ist einzigartig. Du bist dafür verantwortlich und musst sie pflegen.

Damit sie sich entwickeln und blühen kann, braucht sie auch die anderen. Sie fühlt sich wohl in Gesellschaft anderer Blumen, in einem Garten oder in einem Wald. Ein bisschen wie du in deiner Familie, in deiner Klasse oder mit deinen Freunden. Indem du dich um die anderen Pflanzen kümmerst, sorgst du gleichzeitig dafür, dass es deiner Pflanze gut geht.

Wenn Menschen in die Ferien fahren, bitten sie oft andere, ihre Pflanzen zu gießen und gut zu versorgen. Ähnlich ist es in unserem Leben, wenn wir sehen, dass es einem Freund, einer Freundin oder einem Familienmitglied nicht so gut geht. Dann gehen wir auf sie zu und bieten unsere Hilfe an.



Es ist an dir, die Pflanze deiner Gesundheit zu gestalten!

1. Überlege, was du alles tun kannst, damit du gesund bist. Denk an deine physische Gesundheit (deinen Körper), deine psychische Gesundheit (wie du dich innerlich fühlst), deine soziale Gesundheit (was du tust, damit deine Beziehungen zu den anderen gut gelingen) und die Gesundheit deiner Umwelt (was du tust, um in einer gesunden Umwelt aufzuwachsen). Jeder dieser Bereiche bildet eine Blüte deiner Pflanze, und jede hat eine andere Farbe.
2. Male deine Pflanze und ihre vier Blüten auf ein A4-Blatt. Schreibe (oder male) in jedes Blütenblatt, was dir wichtig ist.
3. Neben deiner Pflanze gibt es eine einzelne Blume, die dich braucht, um besser zurechtzukommen (ein Mensch, der eine Behinderung hat, nicht deine Sprache spricht oder Kummer hat). Schreib dort in jedes Blütenblatt, was du tun kannst, um ihm eine Freude zu machen und male es bunt aus, damit es strahlt.