



## AOK Berlin – Die Gesundheitskasse Gesundheitstag für Lehrkräfte und ErzieherInnen

### *Die gute gesunde Schule...*

- *ist ein Ansatz, um Schule gezielt zu entwickeln.*
- *versteht Erziehung, Bildung und Gesundheit zusammenhängend.*
- *ist keine Idee „von oben“, sondern wird von allen schulischen Beteiligten entwickelt und gestaltet.*
- *bedarf unter anderem auch gesunder Lehrkräfte und Erzieherinnen und Erzieher!*

### *Gesunde Lehrkräfte und ErzieherInnen in der guten gesunden Schule...*

- *sind gesundheitsbewusste Erziehungs- und Bildungspartner.*
- *finden Sinn und Anerkennung in ihrer täglichen Arbeit in der Schule.*
- *kennen und nutzen ihre Ressourcen.*
- *sind Voraussetzung für eine gesunde Lernatmosphäre und damit eine der wichtigsten Ressourcen für die gute gesunde Schule.*

## *Am Gesundheitstag für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der guten gesunden Schule...*

- *erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre individuellen Stressoren und lernen, wie sie im Schulalltag noch besser damit umgehen können.*
- *lernen die Lehrkräfte und ErzieherInnen neue Strategien und Denkweisen rund um Belastungen im schulischen Arbeitsalltag kennen.*
- *kann das Thema Zeitmanagement im Rahmen des Ganztagsangebots bearbeitet werden.*
- *erleben die TeilnehmerInnen in entspannter Atmosphäre erste und ganz praktische Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken.*

## *Gesundheit von LehrerInnen und ErzieherInnen in der guten gesunden Schule erkennt man daran,*

- *dass das Kollegium die im Schulalltag zu bewältigenden Anforderungen gemeinsam und konstruktiv lösen kann.*
- *dass die Arbeit der einzelnen Person Wertschätzung erfährt.*
- *dass sich die Lehrkräfte und ErzieherInnen an ihrer Schule wohlfühlen und dies auch weitervermitteln können.*

Wenn Sie der Meinung sind, dass der Gesundheitstag auch in Ihrer Schule einen wertvollen Beitrag auf dem Weg zur guten gesunden Schule leisten könnte und Sie am Landesprogramm teilnehmen, dann nehmen Sie Kontakt zu einem der Regionalen Koordinatoren des Landesprogramms für die gute gesunde Schule auf.



## **AOK Berlin – Die Gesundheitskasse Angebote für Schülerinnen und Schüler**

*Für die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler in der guten gesunden Schule sorgt die AOK Berlin – Die Gesundheitskasse auch mit verschiedenen Angeboten zu den Themen Stressbewältigung/ Entspannung und Ernährung, wie z.B.:*

- *Schnupperkurs Entspannung*
- *„kein-stress-in-der-schule“ (Tagesseminar)*
- *„Mit allen Sinnen“ – Kinder experimentieren mit Lebensmitteln*
- *Mobile Esswerkstatt*
- *Projekttag „gesunde Ernährung“*
- *„Körperkult und Esssüchte...“*
- *„Die mobile Lebensmittelpyramide“ (Ernährungsausstellung)*
- *Kuhpernikus – Milchvertrieb durch Schülerfirmen*

Wenn Sie der Meinung sind, dass eines dieser Angebote auch in Ihrer Schule einen wertvollen Beitrag auf dem Weg zur guten gesunden Schule leisten könnte und Sie am Landesprogramm teilnehmen, dann nehmen Sie Kontakt zu einem der Regionalen Koordinatoren des Landesprogramms für die gute gesunde Schule auf.