



Konzept: „ Gesund durch den Schulalltag“

Unsere Maßnahmen im Programm „ Gesund durch den Schulalltag“ bedienen in drei Modulen folgende Handlungsebenen

organisatorische Umwelt - Lehrerfortbildung mit den Schwerpunkten

Stressreduktion, Entspannung und Gesundheitsgerechter Umgang miteinander und Bewegung.

individuelles Verhalten:

Thema: Was hält uns gesund?


Hier wird besondere Aufmerksamkeit auf das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung gelegt.

Wir gehen zunächst auf die automatisierten ungünstigen Bewegungsmuster während des Unterrichtes und die dadurch folgende Überlastung von passiven und aktiven Strukturen des menschlichen Körpers ein. Darauf aufbauend wird das Wahrnehmen und Regulieren von Spannungszuständen im Körper trainiert, um eine Vermeidung bzw. Ausgleich von Überlastungsmustern und damit einen kraftsparenden Körpereinsatz am Arbeitsplatz zu erreichen.

Soziale Umwelt

- Empathischer Dialog nach innen und außen - Praktische Übungen mit Elementen der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

	Module:	Inhalte	Themen
1	Studientag ein Termin 6- 8 Stunden	In den Gruppen (bis 15 TN) werden im Rotationsprinzip ausgewählte Inhalte vorgestellt, diskutiert und trainiert; Workshops á 45 Minuten. Die abschließenden Arbeitskreise in den Fachgruppen bieten die Gelegenheit, Erfahrungen zu diesen Themen auszutauschen, eigene Strategien mit anderen abzugleichen und Vereinbarungen für die weitere gemeinsame pädagogische Arbeit zu treffen.	Was hält uns gesund? A: Thema: Stimme Physiologische Zusammenhänge von Atem, Stimme und Sprechen; Optimierung der Sprechatmung. B: Empathischer Dialog nach innen und außen/ Elemente der Gewaltfreien Kommunikation C: 7 Elemente der Blitzentspannung zum bewussten Training von Anspannung und Entspannung Die drei große „A’s“: Physiotherapeut bietet Übungen „zum Mitnehmen“
2	Gesundheitswoche fünf Termine 30 Stunden	Elemente der „Kinästhetik am Arbeitsplatz“ Zur Körperwahrnehmung werden die Pädagogen durch Physiotherapeuten betreut.	Nach der Grob- und Feindiagnostik wird ein individueller Trainingsplan erstellt sowie erste Anleitungen zum selbständigen Training gegeben. Das besondere Aufmerksamkeit liegt auf dem Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung.

<p>3</p>	<p>Kinästhetik am Arbeitsplatz 10 Termine 100 Stunden</p> 	<p>Die Sitzungen finden in der Regel alle zwei Wochen an den jeweiligen Betriebsorten statt.</p> <p>Jede Sitzung bietet Hintergrundwissen sowie praktische Übungen und wird von Physiotherapeuten begleitet. Der Zeitaufwand richtet sich nach der Gruppenstärke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Kinästhetik - Grundlagencheck - Wahrnehmung - Anatomie – Morphologie - Arbeitsplatzstrukturen - Prozesse am Arbeitsplatz - Blitzentspannung
-----------------	--	---	---

*Astrid
neumann*