

Gesundheitstage (B·A·D GmbH)

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Ein Gesundheitstag kann Impulsgeber für eine gesündere Lebensführung sein und über Gesundheitsthemen informieren, wie auch motivieren selbst mehr Zeit in seine eigene Gesundheit zu investieren und aktiv zu werden. Das Angebot richtet sich somit an Lehrkräfte, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, die die Motivation zu einem eigenverantwortlichen, aktiven und gesunden Lebensstil haben und diesen nachhaltig verankern möchten.

Ca. 35 Mio. Deutsche leiden unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um den sogenannten Wohlstandserkrankungen vorzubeugen, indem Risikofaktoren frühzeitig erkannt werden, messen wir Blutdruck, Blutzucker und Blutfette. Bluthochdruck gilt als Hauptrisikofaktor für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Wer diese Werte im Auge behält, reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich. An dem Gesundheitstag an Ihrer Schule haben Sie somit die Möglichkeit einer vertraulichen Vorsorgeuntersuchung im Rahmen der Herzinfarkt-Prävention.

Neben der Vorsorge zählt auch die Sensibilisierung, Information und Wissensvermittlung zu gesundheitsfördernden Themen zur Prävention von heutigen Volkskrankheiten wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) sowie Rückenleiden. Daher bieten wir den Lehrkräften interaktive Vorträge zu den folgenden Themen an, in denen Sie die Möglichkeit des Ausprobierens von Übungen und Methoden haben.

- Rückengesundheit und Bewegung im Schulalltag
- Stress – abbauen und & vermeiden
- Entspannung im Schulalltag

Zwischen den Vorträgen besteht die Möglichkeit, mit dem Kollegium sowie den Gesundheitsexperten vom BAD in einen Austausch zu kommen.

<p>Inhalte des Tages</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiver Vortrag: Rückengesundheit <ul style="list-style-type: none"> ○ Entstehen von Rückenbeschwerden ○ Körperwahrnehmung zum Bewusst werden der eigenen Haltung ○ Reduktion von Beschwerden durch diverse Übungen • Aktiver Vortrag: Stress <ul style="list-style-type: none"> ○ Entstehen von positiven/negativen Stress ○ Stresswahrnehmung und -bewältigung ○ Stressprävention durch praktische Erprobung • Erprobung von Entspannungsmethoden und -techniken • Vorsorgeuntersuchungen: Individuelle Messung des Blutdrucks, Blutzuckers und der Blutfette • Infostand zu verschiedenen Gesundheitsthemen für Lehrkräfte • Persönlicher Austausch B·A·D Experten und Lehrkräfte
<p>Ablauf</p>	<p>Der Gesundheitstag wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte und Schulleiter/-innen in den Räumlichkeiten der Schule vor Ort angeboten. Für die Vorsorgeuntersuchungen können sich Einzelpersonen anmelden. Diese finden in einem vertraulichen Rahmen mit medizinischem Fachpersonal statt. Die interaktiven Vorträge finden in Gruppen á max. 30 Personen statt.</p>

Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleitung
Teilnehmerzahl	Zwei verschiedene Formate: <ul style="list-style-type: none"> • Format 1: maximal 30 Personen • Format 2: maximal 60 Personen
Veranstaltungsort	Schule
Technik	<p>Für die Begrüßung und der Abschluss ist ein gemeinsames Treffen geplant, z.B. im Foyer/ in der Aula o.ä. (Bestuhlung sollte für alle Teilnehmenden vorhanden sein).</p> <p>Format 1 (bis max. 30 Personen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Raum mit Flipchart-Ständer, Bestuhlung im Stuhlkreis • Ein geschlossener Raum für die Untersuchungen <p>Format 2 (bis max. 60 Personen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Räume mit Flipchart-Ständer, Bestuhlung im Stuhlkreis • Zwei geschlossene Räume für die Untersuchungen