

Gesundheitstage

B·A·D GmbH

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Ein Gesundheitstag kann Impulsgeber für eine gesündere Lebensführung sein, über Gesundheitsthemen informieren sowie 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 Motivation zu einem eigenverantwortlichen, aktiven und gesunden Lebensstil haben und diesen nachhaltig verankern möchten.

Am Gesundheitstag an Ihrer Schule haben Sie die Möglichkeit, eine vertrauliche Vorsorgeuntersuchung im Rahmen der Herzinfarkt-Prävention wahrzunehmen. 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.

Neben der Vorsorge zählt zur Prävention von heutigen Volkskrankheiten wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und Rückenleiden auch die Sensibilisierung und Wissensvermittlung von gesundheitsfördernden Themen. 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 der B·A·D GmbH in einen Austausch zu kommen.

Inhalte des Tages	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiver Vortrag: Rückengesundheit <ul style="list-style-type: none"> ○ Entstehung von Rückenbeschwerden ○ Körperwahrnehmung zum Bewusstwerden der eigenen Haltung ○ Reduktion von Beschwerden durch diverse Übungen • Aktiver Vortrag: Stress abbauen und vermeiden <ul style="list-style-type: none"> ○ Entstehung von positivem/negativem 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 mit B·A·D Experten
Ablauf	<p>Der Gesundheitstag wird ganztägig für Lehrkräfte und Schulleitung in den Räumlichkeiten der Schule angeboten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Angebote zur Selbstreflexion • Praktische Übungsphasen • Austausch mit Kollegen/innen, BAD Beratern • Vorsorgeuntersuchungen

	Für die Vorsorgeuntersuchungen können sich Einzelpersonen anmelden. Diese finden in einem vertraulichen Rahmen mit medizinischem Fachpersonal statt.
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleitung
Teilnehmendenzahl	Drei verschiedene Formate: <ul style="list-style-type: none"> • Format 1: Max. 30 Personen • Format 2: Max. 60 Personen • Format 3: Ab 60 Personen
Veranstaltungsort	Räumlichkeiten der Schule Alternativ: Umsetzung als digitaler Gesundheitstag
Organisatorisches/ Technik	Begrüßung und Abschluss finden im Plenum statt. Foyer oder Aula mit Bestuhlung. Format 1 (Max. 30 Personen): <ul style="list-style-type: none"> • Ein Raum mit Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Flipchart-Ständer inkl. Papier, Moderationsmaterialien, Bestuhlung • Ein geschlossener Raum für die Untersuchungen Format 2 (Max. 60 Personen): <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Räume mit Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Flipchart-Ständer inkl. Papier, Moderationsmaterialien, Bestuhlung • Zwei geschlossene Räume für die Untersuchungen Format 3 (Ab 60 Personen): <ul style="list-style-type: none"> • Drei Räume mit Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Flipchart-Ständer inkl. Papier, Moderationsmaterialien, Bestuhlung • Zwei geschlossene Räume für die Untersuchungen • Weitere Abstimmung erfolgt individuell mit der B·A·D unter Berücksichtigung der Anzahl der Teilnehmenden
Vorkehrungen bezüglich der Pandemie	Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein.