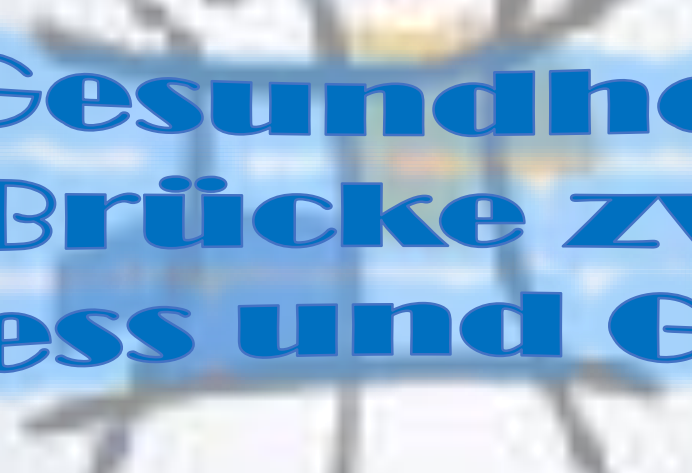


**Die Erich Kästner-Gesamtschule präsentiert:**



**Der Gesundheitstag  
– Die Brücke zwischen  
Schulstress und Gesundheit**

Eine Präsentation von Dilara Boyraz und Lara Hesters



# INHALT

- Was ist der Gesundheitstag ?
- Der Ablauf bzw. die Aktivitäten
  - Kontakt-Motivation-Stressvermeidung
  - Klang-Schalen-Massage
  - Tai Chi Chuan
  - Pois
  - Yoga
  - Emotionale Fitness in der Schule

- Feedback



# Was ist der Gesundheitstag ?

- Gesundheit und Achtsamkeit
- In der Oberstufe, im 12.Jahrgang
- Projekttag am 27. März
- wurde von Annette Gießelmann, Beratungslehrerin in der Oberstufe, organisiert und koordiniert
- Vielfalt an Übungen und Stressbewältigungsstrategien (insbesondere in der Klausurphase) praktisch erproben
- Dozenten Frau Sieks und Herr Wattenberg referierten zum Thema emotionale Fitness in der Schule
- Rhetorikdozent und Trainer für Prozesskommunikation, Christoph Teschner, vermittelte den Schülern die Fertigkeit, Stimmungen zu beschreiben und zu erkennen
- Frau Lussat Yoga und Herr Blanke Tai Chi als konzentrierte Möglichkeit der Entspannung
- Dass auch „Aktion“ ein Ausgleich sein kann und nebenbei Konzentration und gleichzeitig Bewegungsfreude bietet, zeigte Frau Wiemann mit ihren Pois



# Kontakt-Motivation-Stressvermeidung



# Klang-Schalen-Massage



# Tai Chi Chuan



# Pois



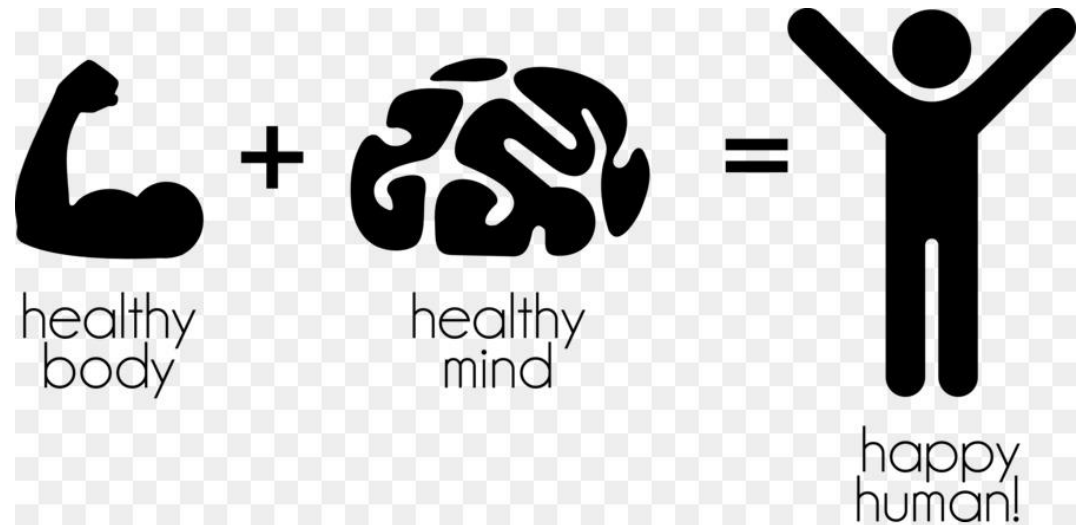
# Yoga



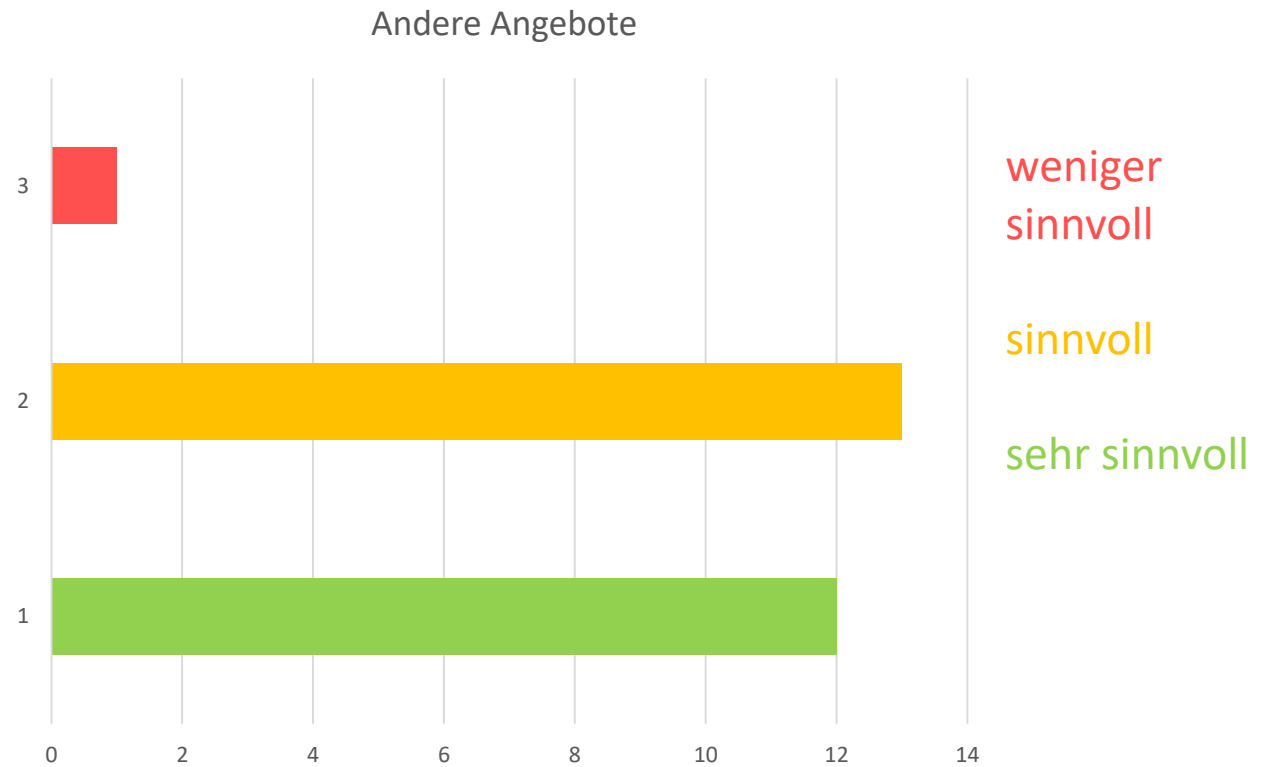
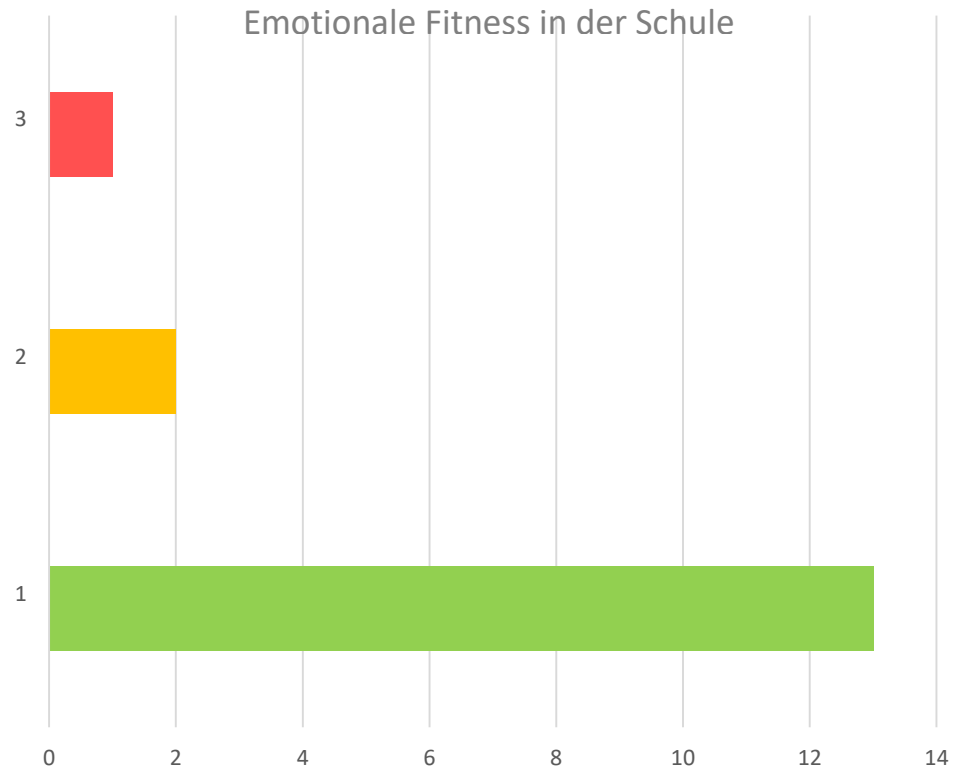


# Emotionale Fitness in der Schule

**EMOTIONAL FITNESS GYM™**



# 2019- Bewertung des Gesundheitstages im Allgemeinen



## Schülerkommentare zur „Emotionalen Fitness“

### **Sehr sinnvoll :**

- sehr hilfreich für weitere Leben IIII
- weil jeder seine eigenen Probleme hat und manchmal Hilfe braucht II
- gute Aufklärung über seelische Gesundheit und ihr Zusammenhang mit dem Wohlbefinden I
- lehrreich II
- weil es zum Nachdenken angeregt hat II
- weil man viel über sich lernen kann und lernt wie man anderen Menschen helfen kann I

### **Sinnvoll:**

- kein Kommentar I
- hilfreich I

### **Weniger sinnvoll:**

- langweilig und keine neuen Informationen

## Schülerkommentare zu den anderen Angeboten

### **Sehr sinnvoll:**

- entspannt und lehrreich für Alltagsstress IIIII
- Ablenkung Klausurenstress III
- spaßig I
- Abwechslung und sehr interessant III

### **Sinnvoll:**

- Abwechslung IIIII
- kein Kommentar III
- lehrreich IIII
- Relevanz der Gesundheit kennenlernen I

### **Weniger sinnvoll:**

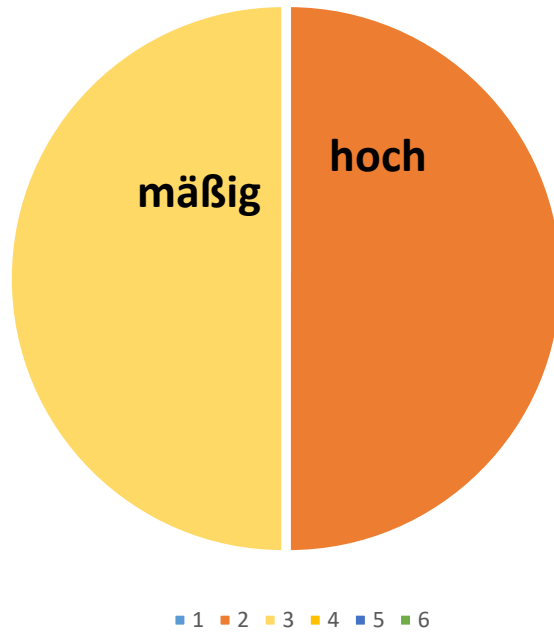
- gelernte Erfahrungen irrelevant

# Nutzen des Gesundheitstages für diejenigen, die „weniger sinnvoll“ angegeben haben:

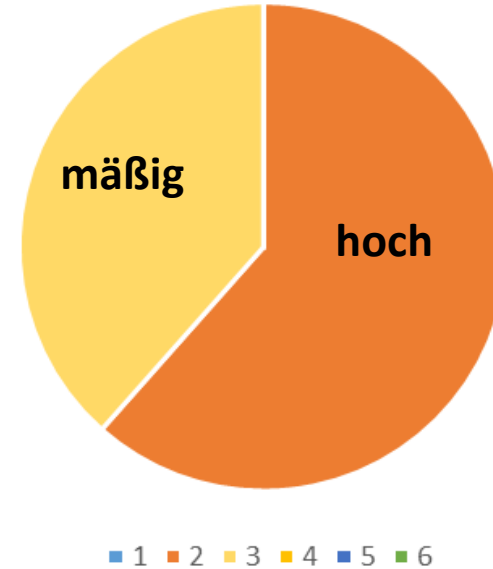


# Nutzen des Gesundheitstages für diejenigen, die „sinnvoll“ angegeben haben:

Emotionale Fitness in der Schule

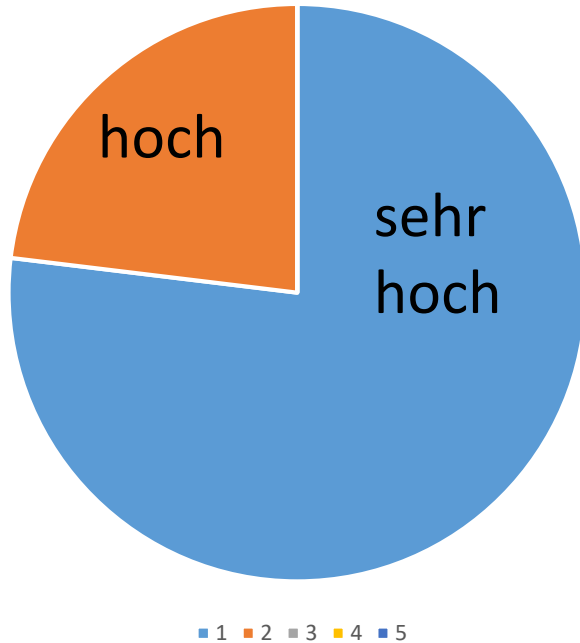


andere Angebote



# Nutzen des Gesundheitstages für diejenigen, die „sehr sinnvoll“ angegeben haben:

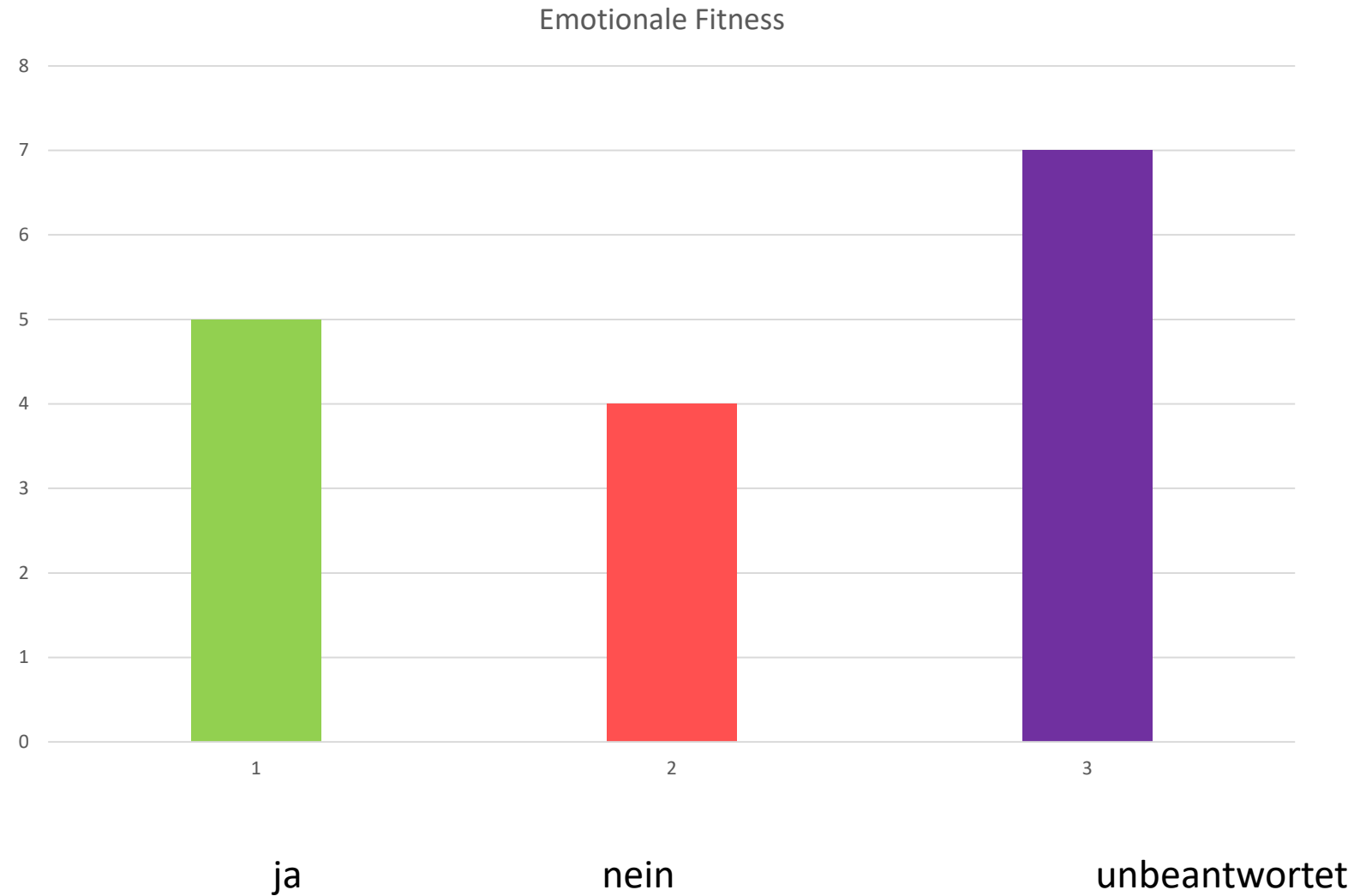
Emotionale Fitness in der Schule



Andere Angebote

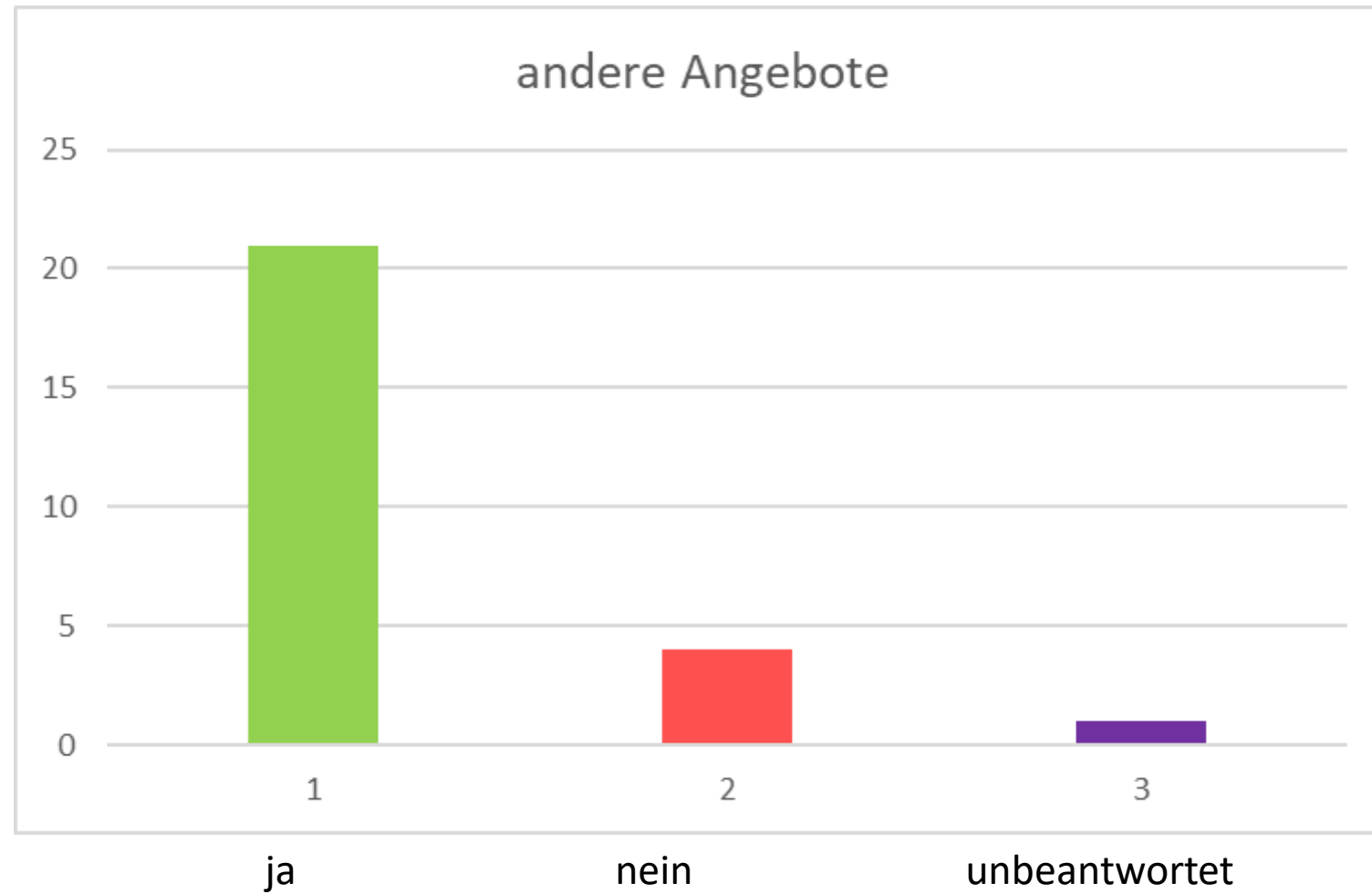


Können sich die Schüler vorstellen, auch außerschulische Angebote zu diesen Themenkomplexen wahrzunehmen?





Können sich die Schüler vorstellen, auch außerschulische Angebote zu diesen Themenkomplexen wahrzunehmen ?



# Quellen:

- [https://www.google.de/search?q=Rhetorikdozent+und+Trainer+f%C3%BCr+Prozesskommunikation,+Christoph+Teschner,&rlz=1C1GGRV\\_enDE853DE853&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewiYtqXH6eXiAhVKaVAKHY4FCvEQ\\_AUIESgC&biw=1920&bih=920#imgrc=uR-v26L5Sq3\\_kM:](https://www.google.de/search?q=Rhetorikdozent+und+Trainer+f%C3%BCr+Prozesskommunikation,+Christoph+Teschner,&rlz=1C1GGRV_enDE853DE853&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewiYtqXH6eXiAhVKaVAKHY4FCvEQ_AUIESgC&biw=1920&bih=920#imgrc=uR-v26L5Sq3_kM:)
- [https://www.nw.de/lokal/kreis\\_herford/buende/20687719\\_Strategien-zum-Stressabbau.html](https://www.nw.de/lokal/kreis_herford/buende/20687719_Strategien-zum-Stressabbau.html)
- [https://www.google.de/search?rlz=1C1GGRV\\_enDE853DE853&tbm=isch&sa=1&ei=mO4BXbHFFNuf1fAPiLuTuA4&q=emotionale+fitness&oq=emotionale+fitness&gs\\_l=img.3..0i24.14105.21126..21799...5.0..0.72.1260.23.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i67j0i19j0i8i30. veMBUn0SCE#imgrc=hOgbbVfiHR7UeM:](https://www.google.de/search?rlz=1C1GGRV_enDE853DE853&tbm=isch&sa=1&ei=mO4BXbHFFNuf1fAPiLuTuA4&q=emotionale+fitness&oq=emotionale+fitness&gs_l=img.3..0i24.14105.21126..21799...5.0..0.72.1260.23.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i67j0i19j0i8i30. veMBUn0SCE#imgrc=hOgbbVfiHR7UeM:)
- [https://www.google.de/search?rlz=1C1GGRV\\_enDE853DE853&tbm=isch&sa=1&ei=mO4BXbHFFNuf1fAPiLuTuA4&q=emotionale+fitness&oq=emotionale+fitness&gs\\_l=img.3..0i24.14105.21126..21799...5.0..0.72.1260.23.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i67j0i19j0i8i30. veMBUn0SCE#imgrc=SokIVIODPact-M:](https://www.google.de/search?rlz=1C1GGRV_enDE853DE853&tbm=isch&sa=1&ei=mO4BXbHFFNuf1fAPiLuTuA4&q=emotionale+fitness&oq=emotionale+fitness&gs_l=img.3..0i24.14105.21126..21799...5.0..0.72.1260.23.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i67j0i19j0i8i30. veMBUn0SCE#imgrc=SokIVIODPact-M:)
- [https://www.google.de/search?rlz=1C1GGRV\\_enDE853DE853&biw=1920&bih=920&tbm=isch&sa=1&ei=9e0BXdeaKMSO1fAP0Put4A0&q=Tai+Chi+chuan&oq=Tai+Chi+chuan&gs\\_l=img.3..0j0i30j0i7i30i8.28619.28619..28897...0.0..0.69.69.1.....0...1..gws-wiz-img.HVw\\_q3fispo#imgrc=ynl-9XEv0OoUSM:](https://www.google.de/search?rlz=1C1GGRV_enDE853DE853&biw=1920&bih=920&tbm=isch&sa=1&ei=9e0BXdeaKMSO1fAP0Put4A0&q=Tai+Chi+chuan&oq=Tai+Chi+chuan&gs_l=img.3..0j0i30j0i7i30i8.28619.28619..28897...0.0..0.69.69.1.....0...1..gws-wiz-img.HVw_q3fispo#imgrc=ynl-9XEv0OoUSM:)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit !

