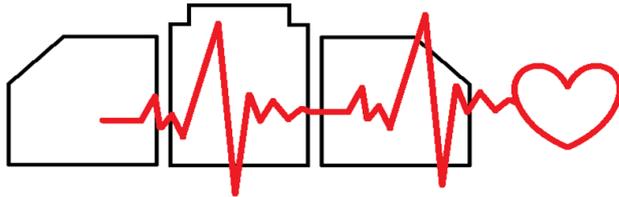


Was passiert eigentlich im „Gesundheitsforum“?



Vor drei Jahren wurde das Hansa-Berufskolleg Münster für die aktive Teilnahme am Landesprogramm „Bildung und Gesundheit“ ausgezeichnet.

Dies ist eine Bestätigung dafür, dass unsere Schule auf dem besten Weg ist, sich zu einer guten gesunden Schule zu entwickeln. Wir gestalten den Schulalltag gesundheitsbewusst und bieten im Rahmen unseres Gesundheitsforums Hilfestellungen zur Gesunderhaltung durch Informationsveranstaltungen und Workshops, die sowohl unsere Schüler/innen als auch unsere Lehrer/innen besuchen können.

Stimmschule

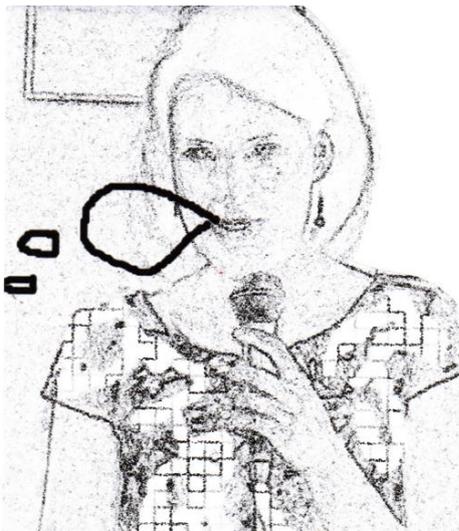


Bild :HBK

In diesem Jahr startete das Gesundheitsforum mit einer „Stimmschule“ für interessierte Kollegen/innen, die von Walter Dickerhoff, Logopäde des Sprachtherapeutischen Instituts Covelli & Dickerhoff in Duisburg sehr praxisbezogen angeboten wurde. Wir Lehrer/innen sind in unserem beruflichen Alltag darauf angewiesen „gut bei Stimme“ zu sein. Unser Werkzeug „Stimme“ muss über eine lange Zeit belastbar und ausdrucksstark bleiben.

Mit vielen praktischen Übungen zur Selbstwahrnehmung und Gestaltung der individuellen Sprechstimme, nahmen ca. 15 Kollegen/innen begeistert an diesem lehrreichen Workshop teil.

Auf Wunsch der Teilnehmer/innen wird die AG Gesunde Schule sicherlich zeitnah eine Fortsetzung anbieten.

Prüfungsangst



Foto: HBK

Prüfungsangst kann jeden unserer Schüler/innen betreffen, unabhängig vom Bildungsgang, Geschlecht und Alter. Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, erleben eine starke Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit.

Lioba Pulinski von der Schulpsychologischen Beratungsstelle Münster ging in ihrem Vortrag zunächst auf Ursachen und Symptome der Prüfungsangst ein, bevor sie dann ver-

schiedene Techniken zur Bewältigung vorstellte. Schülerinnen und Schüler aus fünf verschiedenen Klassen besuchten diesen interessanten Vortrag. Darüber hinaus nutzten betroffene Schüler/innen das Angebot, mit der Expertin im Einzelgespräch ihre ganz persönliche Situation zu besprechen und sich über weitere Hilfsangebote, wie sie z.B. die Schulpsychologische Beratungsstelle Münster anbietet, zu informieren.

Resilienz

Im Rahmen eines halbtägigen Einführungsseminars von Julitta Rössler erhielten zwölf Kollegen/innen eine Einführung zum Thema Resilienz.

Resilienz ist entscheidend für die gesunde Bewältigung der Anforderungen in unserem beruflichen wie auch privaten Leben. Laut der Expertin ist Resilienz eine Kernkompetenz der Zukunft, um Wohlergehen und psychische Gesundheit zu sichern.



Foto: HBK

In einem halbtägigen Seminar haben zwölf Lehrer/innen das Resilienz-Modell und die Faktoren für Resilienz kennengelernt. Anhand von praktischen Übungen erfuhren die Teilnehmer/innen über welche Ressourcen sie bereits verfügen und wie sie diese für die Bewältigung von Belastungen und Widerständen einsetzen können.

Das Resilienz Coaching von Julitta Rössler bekam von den Teilnehmern/innen beste Kritiken.

Ausblick für das Schuljahr 2018/2019

Schulkalender 2018/19						
August 2018						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
31			1	2	3	4 5
32	6	7	8	9	10	11 12
33	13	14	15	16	17	18 19
34	20	21	22	23	24	25 26
35	27	28	29	30	31	

September 2018						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
36					1	2
36	3	4	5	6	7	8 9
37	10	11	12	13	14	15 16
38	17	18	19	20	21	22 23
39	24	25	26	27	28	29 30

Oktober 2018						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
40	1	2	3	4	5	6 7
41	8	9	10	11	12	13 14
42	15	16	17	18	19	20 21
43	22	23	24	25	26	27 28
44	29	30	31			

Auch für das kommende Schuljahr 2018/2019 plant die AG Gesunde Schule weitere interessante Veranstaltungen zum Thema Gesundheitsförderung.

Im nächsten Schuljahr startet das Gesundheitsforum im Herbst mit folgenden Veranstaltungen und im Frühjahr findet wieder unser Gesundheitstag statt. Hierzu unsere Terminübersicht:

Termin	Lehrer/innen	Schüler/innen
19.09.2018	BAD: Rückenschule	
25.09.2018	Schulpsychologische Beratungsstelle: Mobbing	
04.10.2018		Rauchfrei leben jetzt!/ Drogenhilfe Stadt Münster Rauchentwöhnung
05. bis 11.11.2018	Dauerausstellung mit Informationsveranstaltung zum Thema „Kreative Wege aus der Essstörung“ unter Mitwirkung der Initiative „Frauen helfen Frauen“. Für Interessierte des HBK und anderer Schulen	
21.05.2019	Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit dem Kollegium und zahlreichen externen Kooperationspartnern	

Das Organisationsteam der AG Gesunde Schule bedankt sich an dieser Stelle bei allen Schülerinnen und Schülern sowie bei den Lehrerinnen und Lehrern für die rege Teilnahme am Gesundheitsforum und hofft, dass die zukünftigen Veranstaltungen auf eine ebenso gute Resonanz stoßen werden. Die AG nimmt Anregungen und Themenwünsche gerne entgegen: Winkelhaus@hansa-berufskolleg.de . Die Termine für regelmäßige Treffen sind der Jahresplanung zu entnehmen.

Susanne Winkelhaus für AG Gesunde Schule 11.07.2018