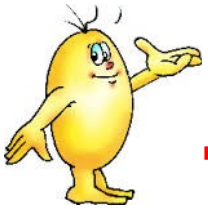


fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 1, April 2014 **IFA**

Neues von Wohli und Co

Der Newsletter für „fit und stark plus“ wird ab jetzt alle drei Monate erscheinen und Sie über neue Entwicklungen rund um das Programm „fit und stark plus“ und das Thema Gesundheit auf dem Laufenden halten. Dank der Förderung durch die AOK NORDWEST konnten über 150 Klassen in Schleswig-Holstein mit dem Programm neu beginnen. Wir wünschen allen viel Freude dabei.
Durch den Austausch mit Ihnen haben wir viele neue Ideen gewonnen. So entsteht eine kleine interaktive Hörspielgeschichte, die dann auf der Webseite www.fitundstarkplus.de zum Hören bereitstehen wird. Es geht, so viel sei schon verraten, um Tischsitten. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen.

„**fit und stark plus** ist prima und alle Kinder haben viel Spass daran – seither isst mein Sohn Finn wieder Obst und Gemüse!“, sagt Mutter Alessandra Wolf.

Veranstaltungskalender

April 2014	Entspannung und Yoga für Lehrkräfte in Salem
April 2014	Der Situationsbericht muss geschickt werden, damit die AOK NordWest weiter fördern kann.
14. Juni 2014	Entspannung und Yoga für Lehrkräfte in Salem
Juni 2014	Serviceportal für Kopiervorlagen geht online unter www.fitundstarkplus.de

Mit fit und stark plus zur „Gesunden Schule“

Schulen, für die „fit und stark plus“ gelebter Bestandteil im Schulalltag ist, haben die Möglichkeit sich als „Gesunde Schule“ zertifizieren zu lassen. Das Zertifikat in Form einer Urkunde und eines Schildes ist eine sinnvolle Werbung für Ihre Anstrengungen und ein Beleg der erreichten Schulqualität. Das Zertifizierungsverfahren besteht aus einer Selbstbewertung, einem Qualitätsbericht, einer Begehung durch die Unfallkasse Nord und einer Fremdbewertung durch Auditoren. Nach erfolgreicher Prüfung werden Urkunde und Schild öffentlichkeitswirksam überreicht.

Dies macht die Schule bekannt, lässt Ihre Arbeitsschwerpunkte erkennen, fördert den Austausch und führt zu mehr Arbeitszufriedenheit, wie bereits zertifizierte Schulen bestätigen. Das Zertifikat „Gesunde Schule“ haben inzwischen bundesweit mehr als 173 Schulen erhalten, davon 17 Schulen in Schleswig-Holstein. Wir freuen uns sehr, dass Schulen, die „fit und stark plus“ einsetzen, bereits zu den zertifizierten Schulen gehören, darunter zum Beispiel die Grundschule am Bahnhof in Bad Bramstedt. Nochmals Herzlichen Glückwunsch zu der längs fälligen Wertschätzung Ihrer Arbeit.

Wer Interesse an dem Audit Gesunde Schule hat wendet sich bitte an die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung S-H e.V. (www.lvgfsh.de), email: gesundheit@lvgfsh.de

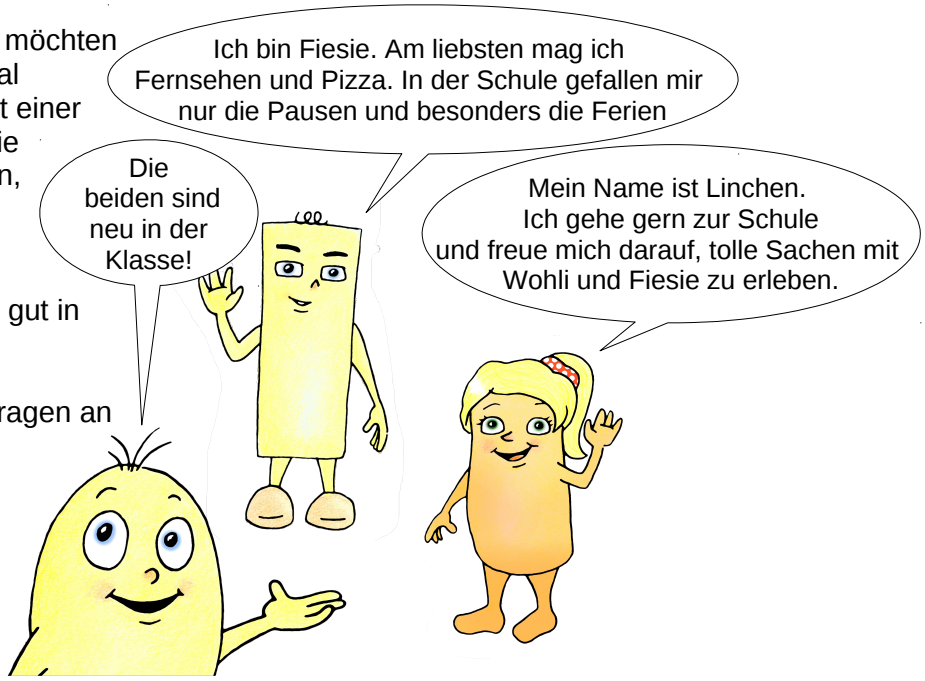
fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 1, April 2014 **IFA**

Uns erreichte folgende Frage zu dem Spiel „Regen“
Die Schulkinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Durch die Abfolge verschiedener Bewegungen soll nun das Geräusch des Regens nachgeahmt werden. Beim Aneinanderreiben der zarten Kinderhandflächen ist jedoch das erste Geräusch (leise Regentropfen) kaum oder nicht wahrnehmbar. Was kann ich tun?

Unser Tipp: Will der leichte Regen trotz ruhiger Atmosphäre nicht „einsetzen“, ersetzen Sie das Reiben der Handflächen durch eine andere Bewegungseinheit wie zum Beispiel das Reiben einer Handfläche auf dem Unterarm oder leichtes Kratzen auf der Kleidung. Gerne können die Kinder auch Murmeln oder kleine Steinchen sacht aneinanderschlagen.

„Yoga und Entspannung für Lehrkräfte“
Erholung in den Alltag integrieren.
Die Anforderungen im Schulalltag und im Alltag vieler Menschen haben sich in den letzten Jahren verändert. Es gibt immer weniger Möglichkeiten sich zu erholen.

An dem Entspannungs- und Yogatag möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, einmal Abstand zum Alltag zu bekommen. Mit einer professionellen Yogalehrerin lernen Sie Übungen und Entspannungstechniken, die dazu beitragen, sich selbst wahr-zunehmen, Spannungen und Stress abzubauen. Diese lassen sich überall ausführen und sind zeitlich besonders gut in Ihren Alltag integrierbar.

Gerne können Sie sich mit weiteren Fragen an unser Institut wenden unter: hansen@fitundstarkplus.de .