



# Gesundheitsbrief

## Gesundheitsbrief



### ARBEITSWEISE:

Klare Regeln im Umgang mit SGF-Raum — Routine im Notfall — Einzelfallberatung — Sportfest – Exkursionsbegleitung — Projektleitung—Netzwerkpflege

### IDEENSAMMLUNG 2017:

Ergonomisches Arbeiten im Büro—Nichtraucherpavillon— Yoga—Gesunder Pausensnack— Psychische Gesundheit— Wald und Gesundheit-Wasser als Grundlage des Lebens— Schulsanitäter

### AKTUELLE PROJEKTE:

„Gesund mit Wald und Wiese—Naturkosmetik“ „Kräuter und Kunst“ Gesundheitsbrief

### Gesundheitsbrief- was ist das denn?

Einmal im Jahr möchten das Oberstufenzentrum I Barnim mit seiner Schulgesundheitsfachkraft Frau Dießner Sie, sehr geehrte Schülerinnen und Schüler, sehr geehrte Eltern, sehr geehrte Kooperationspartner über Aktionen und Pläne zur Gestaltung eines gesunden Lernortes OSZ I Barnim informieren. Mit dem Modellprojekt „Schulgesundheitsfachkraft am OSZ I Barnim“, dass durch die AWO Potsdam, die AOK, das MBSJ und vielen weiteren Partnern initiiert wurde, ist es uns möglich, den Blick konzentrierter und sachkundiger denn je auf die Frage zu richten, wie Lernen so gestaltet werden kann, dass es ein gesundes Leben unterstützt. Darüber hinaus wird er Gesundheitsbrief auch Anregungen und Tipps außerhalb unserer Schule enthalten. Wenn Sie Wünsche zum Gesundheitsbrief haben oder einfach Ihre Meinung zum Angebot ausdrücken möchten: Vor dem raum 32 hängt ein Evaluationskasten oder Sie schreiben uns einfach eine Mail: [Jeanette.Diessner@awo-potsdam.de](mailto:Jeanette.Diessner@awo-potsdam.de) oder [osz1-barnim.stellv.leitung@schulen.kvbarnim.de](mailto:osz1-barnim.stellv.leitung@schulen.kvbarnim.de)

### Jeannette Dießner –Schulgesundheitsfachkraft

Schulgesundheitsfachkraft...was ist das denn?

Nun, hierbei handelt es sich um eine Berufsbegleitende Weiterbildung. Eigentlich bin ich seit 25 Jahren examinierte Kinderkrankenschwester und arbeite seit Februar diesen Jahres im Rahmen eines ...wie ich finde tollen Modelprojektes der AWO Potsdam und einiger Partner (Unfallkasse, AOK, Charite, Gesundheitsamt)...als Schulgesundheitsfachkraft am Oberstufenzentrum Barnim I.

Ziel dieses Projektes ist es u.a. die Lücke zwischen medizinischer Versorgung „draußen“ und innerhalb der Schule zu schließen, aber auch präventiv...in verschiedensten Themenbereichen tätig zu werden.

„Ich klebe also nicht nur Pflaster“, sondern bin mit kleinen Sequenzen auch im Unterricht tätig, kümmere mich um Themen wie Gesunde Ernährung...Ergonomisches Arbeiten...verantwortungsvoller Umgang/ Einnahme mit/von Medikamenten, helfe als Netzwerker bei der Suche nach benötigten medizinischen Ansprechpartnern, oder bemühe mich um das frühzeitige Auffangen von seelischen Problemen, um nur einige Bereiche zu nennen.

Darüber hinaus bin ich als neutrale Vertrauensperson gerne behilflich, „wenn der Schuh sonst irgendwo drückt“, es vielleicht Unsicherheiten oder Fragen zu bestimmten Diagnosen/ Symptomen bei Ihnen selbst, oder Familienangehörigen gibt. Genau wie jede medizinische Einrichtung unterliege auch ich dabei der Schweigepflicht. Gerne können Sie bei Fragen an mich auch meinen Kummerkasten vor der Tür nutzen, mich telefonisch kontaktieren, oder Sie schreiben mich per Mail an.

Damit ich Sie in all diesen Bereichen betreuen kann, benötige ich nur Ihre Unterschrift, oder falls Sie noch nicht volljährig sind, die Unterschrift Ihrer Eltern. Anträge gibt es jederzeit bei mir in meinem Büro „Raum 3“ im Verwaltungstrakt.

Viele Grüße Ihre Schulgesundheitsfachkraft

Jeanette Dießner

[Jeanette.diessner@awo-potsdam.de](mailto:Jeanette.diessner@awo-potsdam.de) Tel: 0160 96410832



## AUSBLICK Schuljahr 2017/18

- ◆ Information und Werbung für das Modellprojekt in allen Klassen
- ◆ Schulsanitäterausbildung und –einsatz im Schulbetrieb
- ◆ Projektansatz „Wasser die Grundlage des Lebens“
- ◆ Schulausstellung „Psychische Erkrankungen als Herausforderung im Alltag“



### Kostenloses gutes Trinkwasser für Alle !

In diesem Jahr wollen wir einen Trinkbrunnen am OSZ errichten, verbunden mit einer Projektwoche zum Thema Wasser und natürlich einer gebührenden Einweihung des Brunnens, mit großer Feier und Presse. Warum? Zu wenig Flüssigkeitszufuhr kann unbemerkt zu Dehydration führen und hat damit Auswirkungen auf das Lernverhalten. Eine Verminderung der Konzentrationsfähigkeit und Müdigkeit sind die Folgen.

In Schulen mit Trinkbrunnen können Schüler sich selber mit Wasser versorgen - kostenlos und wann immer sie durstig sind! Wasser fördert den natürlichen Stoffwechsel und sorgt dafür, dass Abfallprodukte aus unserem Körper ausgeschwemmt werden, statt sie einzulagern, wie es beispielsweise bei Limonaden und Softdrinks der Fall ist.

Die schulischen Leistungen werden durch stark zuckerhaltige Getränke nicht etwa gesteigert, sondern sogar negativ beeinträchtigt, weil unser Körper mit der Verstoffwechslung des Zuckers und der Entgiftung beschäftigt ist. Diese Energie fehlt dann an anderer Stelle – in diesem Fall dem Gehirn. Außerdem schont ein Trinkbrunnen das Taschengeld und nicht zuletzt den Rücken, da keine schweren Flaschen mehr in die Schultaschen gestopft werden müssen.

Noch etwas...wir hoffen, dass unser Trinkbrunnen ein Ort mit Raum für Entspannung und Gespräche untereinander wird.



Save the date !!!



Am **12. Dezember 2017** findet der diesjährige **Gesundheitstag des OSZ I Barnim** statt. Es werden wieder ein Vielzahl spannender Workshops und Veranstaltungen für Sie und Ihre Gesundheit vorbereitet.

## In diesem Schuljahr wollen wir gerne einen Schulsanitätsdienst bilden: Was ist ein Schulsanitätsdienst - welche Aufgaben hat er?

Ein Schulsanitätsdienst besteht aus durch eine Hilfsorganisation (z.B. Die Johanniter) fachlich ausgebildeten Ersthelfern, die im Notfall sowohl die Lehrkräfte, als auch die Schulgesundheitsfachkraft unterstützen können. Sie erhalten ein entsprechendes Zertifikat, welches sie für ihre weitere berufliche Laufbahn, aber auch für den Führerschein nutzen können.

Sie können im Ernstfall über die den, kümmern sich ...in entspre- das Aufschließen der Parkplatzbe- ten den Rettungsdienst zum Verletz-



Außerdem werden sie regelmäßig det, sind also in der Lage Erste Hilfe

Dabei nutzen sie einen Sanitätsraum, verwalten, warten und ergänzen das Erste Hilfe Material. Dabei werden Sie tatkräftig von mir als Schulgesundheitsfachkraft unterstützt.

Wer weiß: vielleicht ist ja ein/e zukünftige/r Kollege/in unter ihnen ;) (Quelle: <http://www.kreisgymnasium-neuenburg.de>)

Lautsprecheranlage ausgerufen wer- chend gekennzeichnete Kleidung...um grenzung und des Fahrstuhls und gelei- ten oder Erkrankten.

medizinisch geschult und weitergebil- zu leisten, dass gibt zusätzliche Sicher-

heit bei Schulexkursionen, im Sportunterricht und an jedem Schultag.

### 7. September: Gesundheitsmarkt auf dem Bahnhofplatz Bernau

Einen Gesundheitsmarkt veranstaltet die Stadt Bernau wieder am Donnerstag, dem 7. September, von 14 bis 18 Uhr auf dem Bernauer Bahnhofplatz. 25 Anbieter von Gesundheitsleistungen haben sich für den Markt angemeldet. Mit dabei sind u.a. verschiedene Kliniken aus Bernau und Umgebung, die AOK, die Arbeiterwohlfahrt, der Rettungsdienst, das Gesundheitsamt, Heilpraktiker, Fitness-Studios, Naturheiler, Selbsthilfegruppen für Diabetes und Multiple Sklerose Betroffene u.v.m. In petto haben sie jede Menge Tipps zur Gesundheitsvorsorge und zum Leben mit Krankheiten. Angeboten werden Pflege-, Reha- und Ernährungsberatung, Gesundheits-Checks, Informationen zum Leben mit Diabetes und über Naturheilkunde sowie Hör- und Fitness-Tests. Wer möchte, kann seinen Blutzucker messen lassen. Der Rettungsdienst zeigt, wie auch Laien durch Herzdruckmassage im Notfall Leben retten können. Das Aktionsbündnis „BARUM gegen Darmkrebs“ informiert über die Darmkrebsvorsorge. Auch eine Praxis für Psychotherapie und eine für Osteopathie werden ihre Angebote vorstellen. Es lohnt sich also mal vorbei zu schauen, um sich über Themen zum gesunden Leben zu informieren und sich die ein, oder andere Anregung zu sanften Heilverfahren, gesundem Sport, oder zur Ernährung zu holen.

