

Marktplatz der Gesundheit

08:30-13:00 Uhr, ohne Anmeldung

DGUV – Boxenstopp für Lehrer_innen

Hr. Grafelmann (DGUV Bremen) beantwortet Ihre Fragen an die Unfallversicherung.

Wasser marsch

Die swb lädt zu einem Erfrischungsgetränk ein: kühles Wasser – auf Wunsch mit AHOI-Bräuse.

Boxen – besser aktiv als k.o.

Tagesstress hinter sich lassen? Der Weser-Boxring Bremerhaven e.V. zeigt, was mit Boxtechnik alles möglich ist.

Den Zahnbelägen auf der Spur

Fr. Heins und Fr. Ruser (LAJB) geben Tipps zur Mundhygiene.

Startschuss für die generalistische Pflege ab 2020

Gesundheits- und Krankenpfleger_innen, Kurs 2_17 der Krankenpflegeschule Klinikum Bremerhaven Reinkenheide und Fr. Flach (Schulleitung), stellen die neuen Ausbildungsinhalte vor.

Wie fit bin ich?

Gesundheits- und Krankenpfleger_innen, Kurs 2_17 der Krankenpflegeschule Klinikum Bremerhaven Reinkenheide, bestimmen Vitalwerte wie Puls und Blutdruck.

Verschwommene Bilder?

Besucher_innen der Gesundheitstage können am Stand von „Optiker Bode“ kostenlos die Sehkraft ihrer Augen prüfen lassen.

Schnell – schneller – Vollgas?

Die Verkehrswacht Bremerhaven e.V. testet am Fahrsimulator das Reaktionsvermögen der Schüler_innen im Straßenverkehr.

No go für Aids & Co

Das Gesundheitsamt Bremerhaven bietet an, sich über verschiedene Medien interaktiv mit den Themen AIDS, Safer Sex und sexuell übertragbare Erkrankungen auseinanderzusetzen.

Öffentliche Vorträge mit Aktionen zum Mitmachen (mit Anmeldung für Schulklassen)

10. Zahnpiercing - das besondere Etwas?

08:30 Uhr, Vortrag von Dr. Zimmermann

11. Was bedeutet Organspende für jeden Einzelnen?

09:30 Uhr, Gespräch mit Fr. Marhenke-Maybaum

13. Erste Hilfe bei Sportverletzungen

10:30 Uhr, Vortrag von Dr. Urbanek

13a. Sofortmaßnahmen bei Unfall – wie war das noch?

11:00 Uhr, Aktion mit dem DRK

14. Private Krankenversicherung zum Berufsstart

11:30 Uhr, Vortrag von Kevin Wiegratz (ÖVB)

14 a. Lecker und gesund Kochen im Berufsleben:

Tipps und Tricks mit dem Thermomix

12:00 Uhr, Aktion mit Fr. Veldkamp (Thermomixrepräsentantin)

15. Genussvoll und bewegt durch`s Leben

12:30 Uhr, Vortrag mit Bewegungstipps von Fr. Haack (Ökotrophologin) und Fr. Lubczyk (Sport-Fitnesskauffrau, AOK Bremen/Brhv.)

Bei inhaltlichen oder organisatorischen Fragen wenden Sie sich bitte an: Irmtraut Schilling: ISCHIL@web.de

Gesundheitstage 2019

Schüler_innenprogramm

Sekundarbereich

Bewegung
und mehr

03. Mai 2019
08:30 - 13:00 Uhr



Schulische Dienste
Lehrerfortbildungsinstitut
Büro Gesundheit und Prävention

STADTHALLE BREMERHAVEN

Liebe Lehrkräfte!

„Alles neu macht der Mai...“

Die Bremerhavener Gesundheitstage mit dem Motto „BEWEGUNG am MEER“ finden vom **02. - 04. Mai 2019** mit dem gesamten Programm in der **Eisarena Bremerhaven** statt.

Auch unser Präventionsangebot für den Sekundarbereich finden Sie am **03. Mai 2019** in der Zeit von **08:30-13:00 Uhr** in den neuen Räumlichkeiten - viele tolle Angebote zu Themen wie Entspannung oder Bewegung, **mit und ohne Anmeldung**, die Sie z.B. während Ihres Sportunterrichts mit den Schüler_innen nutzen können.

Außerdem werden auch die Messestände während des Schülerprogramms geöffnet haben und die Teilnahme der Schulen am öffentlichen Vormittagsprogramm ist ausdrücklich erwünscht.

Die Teilnahme ist wie immer für alle Schulklassen kostenfrei. Ab dem 11.03.2019 können Sie sich mit Ihrer Schulklasse anmelden unter I. Schilling:

Tel. 015158196034 oder ISCHIL@web.de

Die Räume zu den Programmpunkten werden am Eingang der Eisarena Bremerhaven bekannt gegeben!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Schüler_innen im Mai 2019.

Ihre Irmtraut Schilling und das LFI

Angebote mit Anmeldung



Kurt-Schumacher-Straße 14

1. Die erste Adresse für gemeinsames Badevergnügen an einem **Mittwoch im Juni 2019** (bitte Wunschkdatum mitteilen). Dieses Angebot **mit freiem Eintritt** gilt für zwei Schulklassen.

2. Fit und aktiv

Während einer Mitmachstunde lernt eine 9.Klasse die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten im Fitnessstudio proAktiv kennen.

Fr. 13:00 - 14:30 Uhr, proAktiv, Am Schaufenster 7

3. YOGA für TEENS

Schüler_innen erleben mit Marian Dejdard im Yogastudio MiraYoga, Langener Landstr. 258, Yogaübungen zur Stressbewältigung und Konzentrationsförderung.

Fr. 10:00 – 11:00 Uhr für 11 - 13 Jährige

Fr. 11:30 – 12:30 Uhr für 14 - 17 Jährige

4. Vor der Selbstverteidigung kommt die Selbstbehauptung

Welche Rolle spielt das Selbstbewusstsein bei der Selbstverteidigung? Hr. David (Trainer, OSC Brhv.) Gibt praktische Tipps. Teilnahme bitte in sportlicher Kleidung und barfuß.

Fr. 08:30, 09:30, 10:30 oder 11:30 Uhr

5. HipHop ist top

Hr. Beer und Hr. Sula (Tanzschule Beer) vermitteln mit typischen Tanzbewegungen ein eigenes Feeling.

Fr. 11:00 oder 11:45 Uhr, jeweils 30 min

6. Wenn die Augen schlapp machen

Spielerisch aufbereitet von Fr. Meyer, Fr. Tants und Hr. Geist (Blindenverein Brhv.) erleben Schüler_innen mit Spezialbrillen die Auswirkungen von Augenerkrankungen und Drogen auf das Sehvermögen.

Fr. 09:30, 10:30 oder 11:30 Uhr, jeweils 45 min

7. Snoezelen – entspannen und den Tag genießen
15 Minuten abtauchen bei sanfter Musik mit Fr. Ahrensfeldt (Lehrerin)

Fr. 08:30, 09:30, 10:30 oder 11:30 Uhr

Einteilung der Klasse in 3- 4 Gruppen, jeweils 15 min

8. Mach mal Pause: PME

Hr. Klobke (Business Health Coach) zeigt wie Spannungszustände aktiv durch Progressive-Muskel-Entspannung vermindert werden können und begleitet Schüler_innen ab Klasse 8 in eine Mediation.

Fr. 09:30, 10:30 oder 11:30 Uhr

9. Energie für die Prüfungsphase

Fr. Vogt (Qigonglehrerin) zeigt, wie Schüler_innen ab Klasse 7 durch langsam fließende Bewegung und sanfte Druckberührungen Energie nach chinesischem Vorbild tanken können.

Fr. 10:00 - 11:00 oder 12:00 - 13:00 Uhr

10. Zahnpiercing – das besondere Etwas?

Dr. Zimmermann (Zahnarzt) informiert über Zahngesundheit und mögliche Folgen von Zahnpiercings.

Fr. 08:30 - 09:15Uhr

11. Wettlauf mit der Zeit:

Warten auf ein Spenderherz?

Was bedeutet Organspende für jeden Einzelnen?

Eine interaktive Gesprächsrunde für Schüler_innen ab der 8. Klasse mit Fr. Marhenke-Maybaum (Lichtblicke Brhv. e.V.).

Fr. 09:30 - 10:30 Uhr

12. Gesundheit im 21. Jahrhundert

Schüler_innen ab Klasse 9 mit Interesse an gesunder Ernährung und Lebensweise erfahren von Fr. Staske-witsch (Gesundheitsberaterin/ALH) die Notwendigkeit guter Versorgung unserer Körperzellen.

Fr. 10:00 - 11:00 Uhr