



FIT IM TEAM : GESUNDES MITEINANDER

KURSLEITER: FRANK KÖHLER





DIE GESUNDHEIT

Was bedeutet für Dich Gesundheit?

Es gibt viele verschiedene Meinungen darüber.

Manche Menschen sagen:

Gesundheit ist das Gegenteil von Krankheit.

Andere Menschen sagen:

Solange ein Mensch lebt, hat er gesunde
und kranke Teile in sich.

Man ist nicht nur krank oder nur gesund.

Eine andere Erklärung für Gesundheit ist diese:

Gesundheit ist das Wohlbefinden von einer Person.

Das bedeutet:

Die Person fühlt sich körperlich
und seelisch wohl.

Und sie fühlt sich im Umgang mit
anderen Menschen wohl.

Die Person kann das schaffen,
was sie schaffen möchte.

Die Gesundheit einer Person ist
wie ein Gleich-Gewicht.



Es gibt Anforderungen von außen
an eine Person.

Und es gibt körperliche
und seelische Anforderungen.

Gesundheit ist, wenn die Person gut
damit umgehen kann.

Es gibt Dinge, die eine Person stärken
und schützen.

Diese Dinge nennt man Schutz-Faktoren.

Es gibt Dinge, die einer Person schaden können.

Diese Dinge nennt man Risiko-Faktoren.

Gesundheit ist, wenn diese Dinge ausgeglichen sind.

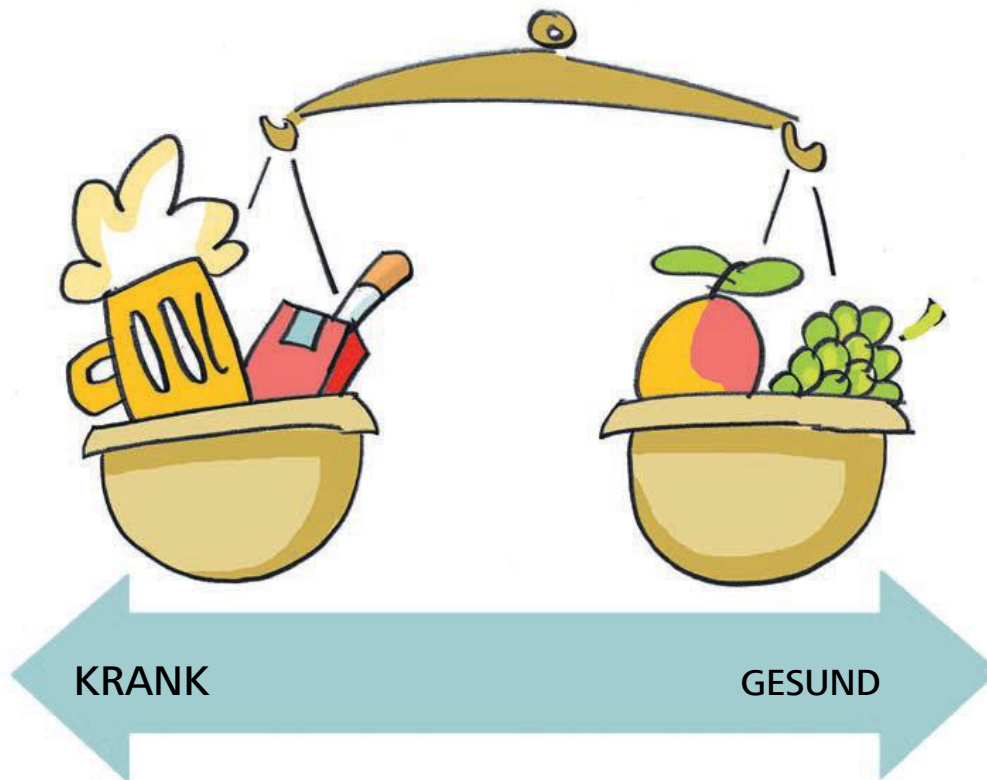


Abbildung 1: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (aus Gesund! 2017)

WENN ES UM GESUNDHEIT GEHT,
STELLEN WIR UNS DIESE FRAGEN:

- Was tut uns gut?
- Wann fühlen wir uns wohl?



- Wann fühlen wir uns schlecht?
- Was erhält uns gesund?
- Welche Erfahrungen haben wir mit Krankheit gemacht?
- Was haben wir erlebt?
- Und wie gehen wir heute damit um?



WAS IST GESUNDHEITS-FÖRDERUNG?

Gesundheits-Förderung bedeutet die Gesundheit zu verbessern.

Das ist das Ziel von Gesundheits-Förderung.

Gesundheit ist überall.



Gesundheit ist im Alltag.

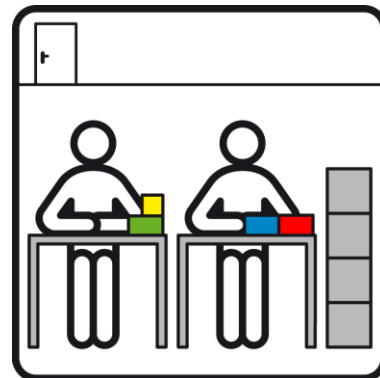
Überall da, wo Menschen spielen und lernen.

Wo Menschen arbeiten und lieben.

Gesundheit entsteht,

wenn man für sich selbst sorgt.

Und wenn man für andere sorgt.



FIT IM TEAM:

GESUNDHEITS-FÖRDERUNG AM ARBEITSPLATZ

Mit Fit im Team soll die Gesundheit
am Arbeitsplatz verbessert werden.

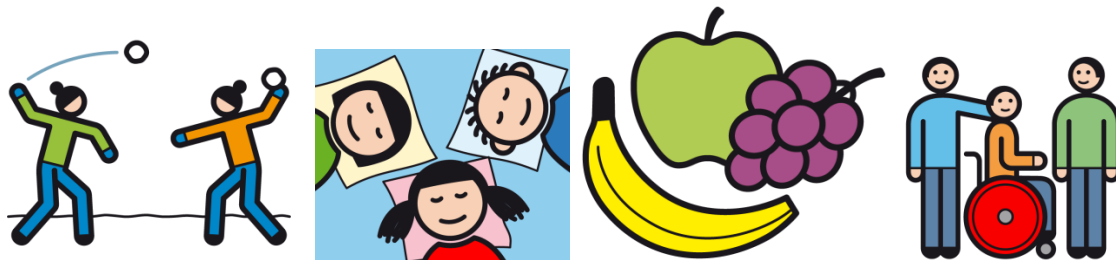
Wir geben Ideen,



was man am Arbeitsplatz
für die Gesundheit tun kann.

Wie schaffen wir ein gesundes Miteinander?
Was können wir tun, um uns zu entspannen?
Was ist gesundes Essen und Trinken?
Wie können wir uns gut bewegen?

Darüber wollen wir sprechen.
Wir zeigen, was man machen kann.
Wir lernen, was uns im Alltag gut tut.



WOHER KOMMT DIESER TEXT?

Seite 2 – 6 zitiert aus: Burtscher R., Allweiss T., Perowanowitsch, M., Rott, E. (2017): Gesundheitsförderung für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichter lernen mit dem Projekt GESUND! 2., aktualisierte Auflage. Berlin: vdek

Symbole: MetaSearch

Bearbeitung: FiT-Team, 06/2019

Gesundheit 25*

Bild: Werner Voigt:
Die Aistendorfer Passion, 1984.
© Freunde der Schlumper e.V.



HAMBURG



LEBEN MIT BEHINDERUNG