

GEMEINSAM ETWAS BEWEGEN!

Hand-Buch

Sammlung der Lese-Zettel

Herzlich willkommen!

In diesem Hand-Buch bekommst Du
Informationen zu den Gesundheits-Themen
aus der Schulung.

Dir werden auch verschiedene Begriffe erklärt.

Das Projekt-Team wünscht Dir viel Spaß beim Lesen
und bei der Umsetzung von Gesundheits-Angeboten.



Das erwartet Dich hier:

- 1 Die Gesundheit
 - 2 Die Gesundheit auf der Arbeit
 - 3 Entspannung und Stress
 - 5 Innere Kraft und Ressourcen
 - 7 Bewegung und Ernährung
 - 9 Das Team und Ich
 - 11 Mein ergonomischer Arbeitsplatz
 - 13 Ein Angebot planen
 - 15 Weitere Gesundheits-Infos
- 
- The bottom of the page features a decorative graphic consisting of several overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of teal and grey, creating a modern, abstract footer design.

Die Gesundheit

Gesundheit kann für jede Person etwas anderes heißen.

Für manche Personen heißt es:

Keine Krankheit haben oder nicht zum Arzt müssen.

Für andere Personen heißt es:

Sich gut fühlen und glücklich sein.

Und alles machen können worauf man Lust hat.

Was bedeutet Gesundheit für Dich?

Ob Du gesund bist oder nicht,

ist nicht von Dir alleine abhängig.

Verschiedene Sachen haben Einfluss auf Dich

und Deine Gesundheit.

Die Abbildung zeigt Dir,

was das sein kann:



Quelle: vdek/Jörra Hafemeister

Die Gesundheit auf der Arbeit

Auch auf der Arbeit spielt Gesundheit eine wichtige Rolle.

Wenn es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut geht, sind sie weniger krank und können besser arbeiten.

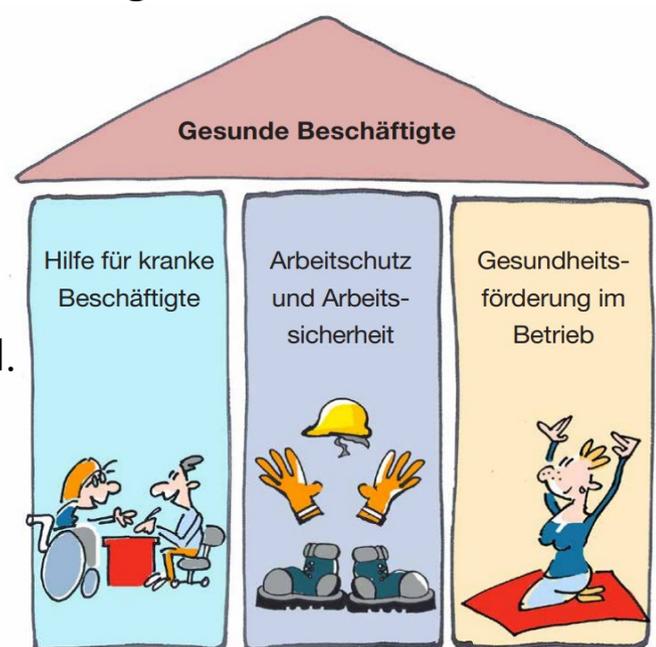
Darum soll der Arbeit-Geber darauf achten, dass der Arbeits-Platz gut für die Gesundheit ist.

Dazu zählt: kranken Beschäftigten helfen (**Hilfe**), Beschäftigte vor Unfällen schützen (**Arbeits-Schutz**) und Angebote zur Verbesserung der Gesundheit machen (**Gesundheits-Förderung**).

Für die Umsetzung dieser Sachen gibt es ein Programm.

Das heißt: Betriebliches Gesundheits-Management.

Auf der Abbildung siehst Du dass alle 3 Sachen wichtig sind, damit die Beschäftigten gesund sind.



Die Entspannung

Entspannung ist wichtig.

Damit können wir neue Kraft sammeln.

Im Alltag haben wir oft Stress.

Und sind angespannt.

Eine Pause oder Entspannungs-Übung

Ist gut für das Gleich-Gewicht vom Körper

und von der Seele.

Wichtig zu wissen ist:

Entspannung kann für jede Person etwas anderes heißen.

Was heißt Entspannung für Dich?

Wie kannst Du am besten entspannen?



Der Stress

Mit Stress verbinden wir oft ein schlechtes Gefühl.

Grund für den Stress ist dann zum Beispiel:

Wenn Du viele Aufgaben machen musst.

Wenn die Aufgaben Dir keinen Spaß machen.

Wenn Du das Gefühl hast, die Aufgaben nicht zu schaffen.

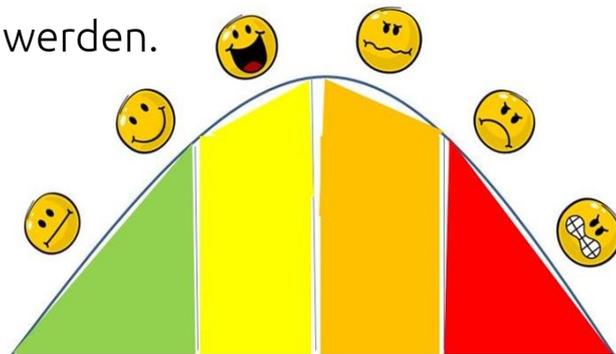
Das heißt: Du fühlst Dich über-fordert.

Aber auch Langeweile kann Stress auslösen.

Das heißt: Du fühlst Dich unter-fordert.

Das Bild zeigt Dir, dass sich das Stress-Gefühl ändern kann.

Wenn die Aufgaben mehr werden.



Unter-Forderung Guter Stress Über-Forderung Schlechter Stress

Stress kann aber auch ein gutes Gefühl sein:

Wenn Du Spaß an Deinen Aufgaben hast.

Wenn Du das Gefühl hast die Aufgaben gut zu schaffen.

Die Innere Kraft

Jede Person hat unterschiedliche Fähigkeiten mit schwierigen Situationen umzugehen.

Das nennt man: Die **Innere Kraft**.

Deine Innere Kraft kann Dir helfen.

Du kannst mit Stress besser umgehen.

Das heißt: **Resilienz**.

Die Innere Kraft ist bei jeder Person verschieden stark.

Du kannst Deine Innere Kraft stärken.

Dabei helfen Dir **Ressourcen**.

Das sprichst Du so aus: Ressourcen



Ressourcen [Ressurssen]

Ressourcen können sein:

Menschen, Gegenstände und Fähigkeiten.

Ressourcen helfen Dir.

Du kannst mit Aufgaben und Situationen gut umgehen.

Du fühlst Dich gut und stark:

Gesundes **Essen** und **Trinken** lässt Dich gut fühlen.

Genug **Schlaf** gibt Dir Kraft für den neuen Tag.

Hilfe von anderen Menschen macht Dich noch stärker.

Mit **Geld** kannst Du Dir etwas Schönes kaufen.

Ressourcen stärken Deine Innere Kraft.



istockphoto.com

Die Bewegung

Bewegung ist eine körperliche Betätigung.

Bewegung ist gut für Deinen Körper und Deine Seele.

Beispiele für Bewegung sind:

Spazieren gehen. Sport machen.

Es gibt auch verschiedene **Bewegungs-Übungen**.

Bewegungs-Übungen helfen Dir eine bestimmte Fähigkeit von Deinem Körper zu trainieren:

Kraft. Gleich-Gewicht. Dehnbarkeit.

Kraft-Übung:

Deine Muskeln entwickeln Spannung.

Gleich-Gewichts-Übung:

Du kannst Deine Bewegungen besser steuern.

Du kannst Dein Gleich-Gewicht besser halten.

Dehn-Übung:

Dein Körper fühlt sich locker und beweglich an.



istockphoto.co

Die Ernährung

Gesunde Ernährung ist wichtig.

Unser Körper braucht bestimmte Stoffe zum Leben.

Die Stoffe sind in verschiedenen Lebens-Mitteln.

Darum ist es auch wichtig

verschiedene Lebens-Mittel zu essen.

Gesunde Ernährung heißt: **Vielfältig Essen**.

Besonders **natürliche Lebens-Mittel** sind gesund.

Zum Beispiel: Obst, Gemüse, Salat, Nüsse.

Du solltest auch **viel Wasser** trinken.

Mit einer gesunden Ernährung

fühlst Du Dich gut und kraft-voll.

Eine gesunde Ernährung

schützt Dich auch vor Krankheiten.



istockphoto.com



istockphoto.com

Das Team und Ich

Ein Team ist eine Gruppe von Menschen.

Die Menschen **arbeiten zusammen**.

In einem Team hat jede Person eine Aufgabe.

Alle haben **ein gemeinsames Ziel**.

Ein gutes Ergebnis gibt es dann:

Jede Person möchte seine Aufgabe gut machen.

Die Team-Mitglieder haben Vertrauen zu-einander.

Bist Du in einem Team?

Welche Teams kennst Du?



Die Rollen im Team

Jede Person hat andere Eigenschaften.

Deshalb gibt es verschiedene Rollen in einem Team.

Zum Beispiel:

Eine Person erklärt.

Eine Person unterstützt.

Eine Person prüft die Ergebnisse.

Eine Person hat viel Kontakt zu den anderen Kolleginnen und Kollegen.

Eine Person hat immer gute Laune.

Eine Person motiviert die Kolleginnen und Kollegen.

Es kann auch andere Rollen in einem Team geben.

Welche Rolle hast Du in Deinem Team?



Mein ergonomischer Arbeits-Platz

Ergonomisch heißt: Gesund für Körper und Seele.

Verschiedene Sachen bei Deiner Arbeit
können ergonomisch gestaltet werden.

Zum Beispiel:

Dein Arbeits-Platz.

Die Arbeits-Umgebung.

Die Arbeits-Mittel.

Der **Arbeits-Platz** ist der Platz,
an dem Du arbeitest.

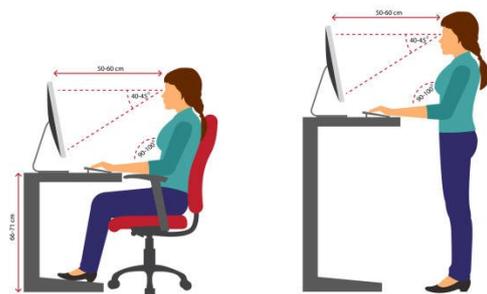
Zum Beispiel: Der Schreibtisch.

Das macht Deinen Arbeits-Platz ergonomisch:

Du sitzt auf einem gemütlichen Stuhl.

Der Stuhl ist auch gut für Deine Sitz-Haltung.

Du kannst an Deinem Schreibtisch stehen und sitzen.



Die **Arbeits-Umgebung** ist der Ort,
an dem Dein Arbeits-Platz ist.

Zum Beispiel: Das Büro.

Das macht die Arbeits-Umgebung ergonomisch:

Die Temperatur im Büro ist angenehm.

Die Lautstärke ist angenehm.

Du hast genug Licht zum Arbeiten.

Du hast genug Platz zum Arbeiten.



istock.com

Arbeits-Mittel sind alle Gegenstände,
die Du für Deine Arbeit brauchst.

Zum Beispiel: Der Computer.

Das macht das Arbeits-Mittel ergonomisch:

Du kannst gut mit dem Computer umgehen.

Der Bildschirm ist groß genug.

Du kannst die Schrift gut lesen.



pixabay.com

Ein Gesundheits-Angebot planen

Damit Du ein Gesundheits-Angebot gut planen und umsetzen kannst, helfen Dir diese Fragen:

Was möchtest Du machen?

Wie willst Du das Gesundheits-Angebot machen?

Was brauchst Du dafür?

Wer soll mit-machen?

Wo soll das Gesundheits-Angebot stattfinden?

Wann soll das Gesundheits-Angebot stattfinden?

Vielleicht auch: **Wer** kann Dir helfen?



Mehr Gesundheits-Informationen

Von Special Olympics gibt es eine Internet-Seite

Mit Informationen zu Gesundheits-Themen:

www.gesundheit-leicht-verstehen.de

So sieht Die Internet-Seite aus:



Oder benutze eine Such-Maschine.

Zum Beispiel Google:

Suche nach **Gesundheit leicht verstehen SOD**.

Um zu suchen kannst Du:

Schreiben

Sprechen

Microsoft Bing

gesundheit leicht verstehen SOD

ALLE ARBEIT BILDER VIDEOS KARTEN NEWS SHOPPING English fenja.brandes@bremen.specialolympics.de 200

2.520.000 Ergebnisse Datum

SOD initiiert Projekt "Gesundheit Leicht verstehen" Bei einem Fachtreffen von Repräsentanten des Gesundheitsprogramms von Special Olympics Deutschland (SOD) mit Kooperations- und Netzwerkpartnern am **28. Februar 2019** in Berlin wurde das Projekt „Plattform „Gesundheit Leicht verstehen“ auf den Weg gebracht.

[SOD initiiert Projekt "Gesundheit Leicht verstehen"](https://specialolympics.de/news/alle/2019/02/sod-initiiert-projekt-gesundheit-leicht-versteh..)
specialolympics.de/news/alle/2019/02/sod-initiiert-projekt-gesundheit-leicht-versteh..

War dies hilfreich?

[Home - Special Olympics Deutschland](https://gesundheit-leicht-verstehen.de)
<https://gesundheit-leicht-verstehen.de>
Gesundheit. leicht verstehen Informationen zur Gesundheit in Leichter Sprache.
Fehlen: SOD | Muss enthalten: SOD
[Körper](#) · [Gesundheit](#) · [Kontakt](#) · [Wörterbuch](#) · [Medizinische Leistungen](#) · [Gesetz](#)

Klicke dann hier drauf:

Impressum

Projekt-Leitung: Maike Massarczyk

Projekt-Assistenz: Fenja Brandes

Bilder: pixabay.com (insbesondere Manfred Steger),
istockphoto.com, Clara Groeger

Übungs-Gestaltung: Maike Massarczyk, Fenja Brandes,
Clara Groeger, Jakob Mühl, Paula Hofer

Copyright: Special Olympics Deutschland in Bremen e.V.

Kundenzentrum Kwadrat

Wilhelm-Kaisen-Brücke 4

28199 Bremen

Tel.: 0421-361 18 471

E-Mail: bremen@specialolympics.de

Version (03/2022)