

TK-Angebot Gesunde Schule

Sie arbeiten in einer Schule und haben eine Idee, wie Sie alle Kollegen, Kinder und Eltern mit einem Projekt zu gesünderem Leben motivieren? Sie wollen, dass Ihre Schule sich zu einer "Gesunden Schule" entwickelt? Die TK möchte Sie dabei unterstützen und Ihr Projekt fördern.

Voraussetzung ist, dass Ihr Projekt in der Schule ganzheitlich und umfassend ansetzt: Nicht nur Schüler und Lehrer, sondern das gesamte Schulpersonal wie auch Eltern sollen sich beteiligen. Sie sollten alles unter die Lupe nehmen: Den Unterricht, das Schul- und Arbeitsklima, das soziale Miteinander, Schulräume, das Schulgelände und das direkte Umfeld. Alle Beteiligten sollen analysieren, welche körperlichen, geistigen und sozialen Faktoren sich gesundheitsbelastend auswirken. Anschließend entwickeln Sie entsprechende Maßnahmen, um zum Beispiel Stress, Sucht, Gewalt und Bewegungsmangel vorzubeugen.

Beantragung

Um eine Förderung zu beantragen, verwenden Sie unser Antragsformular (zu finden unter: www.tk.de/gesundeschule). Das Formular ist gleichzeitig ein Leitfaden, um ein Projekt zur Gesundheitsförderung in der Schule zu planen. Alle Schritte des Projektablaufs - von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation - und auch die Qualitätskriterien sind darin erläutert. Bitte schicken Sie den ausgefüllten Antrag zurück an:

Techniker Krankenkasse,
Stichwort 'Gesunde Schule'
Referat Gesundheitsmanagement - Vertragsabteilung
Universitätsstr. 76a
44789 Bochum

Innerhalb von vier Wochen erhalten Sie eine Rückmeldung. Für weitere Fragen steht Ihnen die TK gern zur Verfügung. Schreiben Sie uns eine E-Mail an: Gesundeschule@tk.de.

SNAKE - ein Stressbewältigungstraining für Jugendliche im Schulalltag



Auch Jugendliche leiden bereits unter Stress. Die TK bietet Schülerinnen und Schülern mit einem speziellen Trainingsprogramm Hilfe an.

Die TK hat das Stressbewältigungsprogramm SNAKE ("Stress nicht als Katastrophe erleben") für Schüler der achten und neunten Klasse in Zusammenarbeit mit der Universität Marburg entwickelt und evaluiert. Das Programm umfasst acht Doppelstunden und wird von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Es bereitet die Jugendlichen auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vor und hilft ihnen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen.

Weitere Informationen und die Kontaktdaten finden Sie unter www.tk.de, Webcode: 281518