

‘Gsund und Zwäg’ an der Schule Suhr

Denise Widmer
Gesamtschulleiterin Suhr
7. Gesamt-Netzwerktreffen

Rückblick

„ Eine gute Schule mit nachhaltig positiven Wirkungen lässt sich leichter realisieren, wenn bei ihrer Entwicklung Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung mitberücksichtigt werden“



Das hält gesund

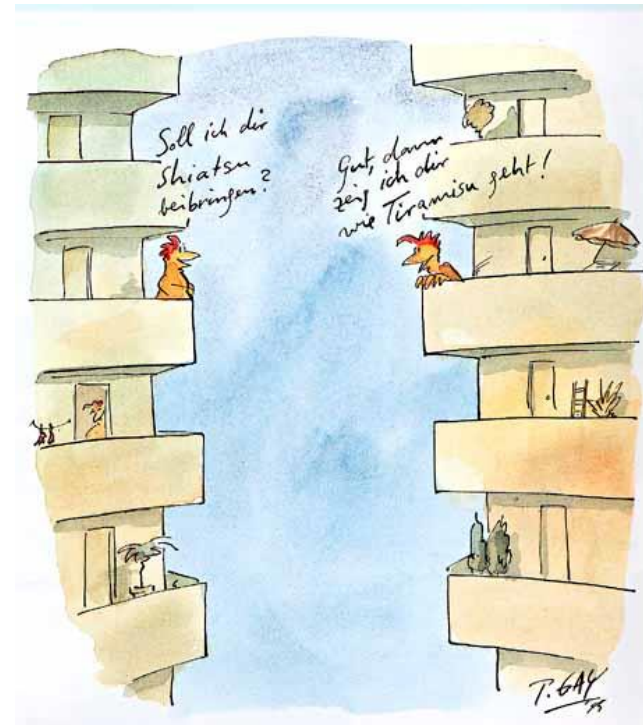
- Genügend Ruhe
- Genügend Bewegung
- Richtige Atmung
- Ausgewogene Ernährung
- Ausgeglichene Emotionen

Das hält gesund

Ich habe die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut Dinge zu ändern,
die ich ändern kann
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Das bedeutet an unserer Schule

- Lern - und Fehlerkultur
- professioneller und transparenter Informationsfluss
- Erholungspausen im schulischen Alltag
- Angemessene Entscheidungsspielräume
- Gute Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben
- Informelle Anlässe für alle



Stolpersteine an der Schule

- Mitarbeitende mit fehlender Kritikfähigkeit , welche gerne jammern und motzen
- Emotionen statt Fakten
- Fülle der Aufgaben
- Fordernde Anspruchsgruppen
- Politische Rahmenbedingungen

Meine Zusammenfassung



Eine gute Schule braucht gesunde Mitarbeitende, welche:

- Unveränderbare Sachen stehen lassen können
- Erkennen, wann sie Erholungspausen brauchen
- Akzeptieren, dass sie niemanden verändern können
- Begleiten und nicht belehren
- Mit Freude und Gelassenheit Arbeit und Freizeit gestalten
- Eine gute Fehlerkultur leben können
- Und Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung in den Arbeitsalltag einbauen

Ich wünsche euch eine spannende Netzwerktagung!

