



BREMEN
MOIN ZUKUNFT!



**Freie
Hansestadt
Bremen**



Gesundheitsfachkräfte an Schulen

PRAXISBEISPIELE AUS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG - LERNEINHEITEN, ANGEBOTE UND KOOPERATIONEN

Claudia Kwirand, Julia Strunz, Anna-Lena Buchheim, Janina Rösch



Gesundheitsamt

Abteilung 4 – Sozialpädiatrische Abteilung
Referat 42 – Gesundheitsfachkräfte an Schulen



Niedersachsen Bremen e. V.

- Begrüßung & Ankommen
- Inputphase:
 - Struktur GefaS
 - Praxiseinblicke
- World-Café
- Gemeinsamer Abschluss

Gesundheitsfachkräfte an Schulen



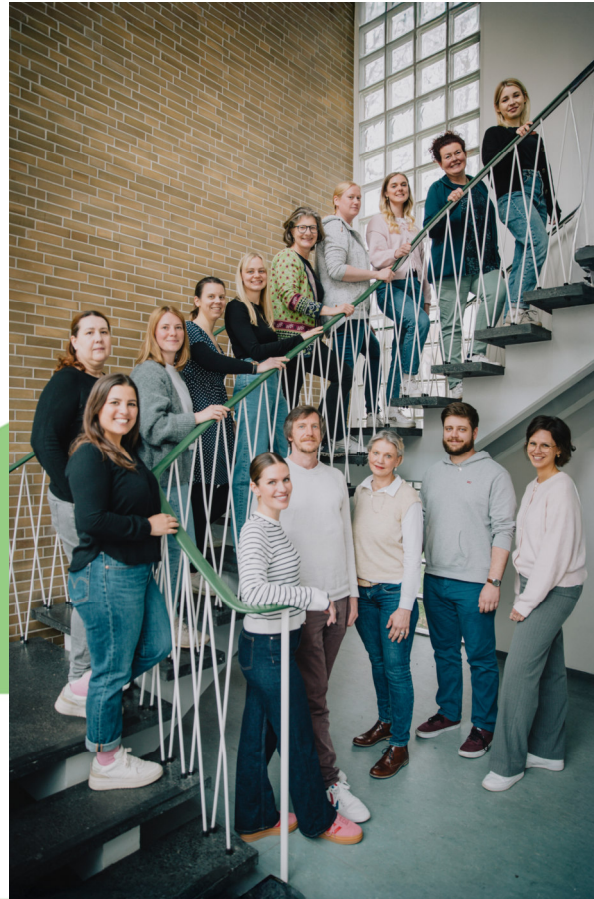
Freie
Hansestadt
Bremen



GefaS
Gesundheitsfachkräfte an Schulen

**GESUNDHEITSKOMPETENZEN
STÄRKEN!**

Gesundheitsfachkräfte an Schulen
in Bremen und Bremerhaven



- **Wir stärken die Gesundheitskompetenzen** in der Lebenswelt Schule
- **Wir fördern Gesundheitsressourcen** von Schüler:innen, Familien und Schulpersonal
- **Wir ermöglichen mehr Chancen auf Gesundheit** in Quartieren mit weniger verfügbaren Ressourcen. Damit leisten wir langfristig einen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit im Land Bremen.

Unsere Angebote

- **Wissen vermitteln und Fähigkeiten stärken**
Wir informieren Schüler:innen, Familien und Schulpersonal über zentrale Gesundheitsthemen. Durch Lerneinheiten, Projekte und weitere Aktivitäten vermitteln wir praxisnahes Wissen und stärken gesundheitsfördernde Fähigkeiten.
- **Individuell beraten**
Wir beraten und unterstützen Schüler:innen, Familien und Schulpersonal bei Fragen zum Thema Gesundheit.
- **Schule gesund gestalten**
Wir setzen uns für eine inklusive Schulumgebung ein, die Gesundheit aktiv fördert.
- **Vernetzen und gemeinsam arbeiten**
Wir arbeiten mit Akteur:innen und gesundheitsfördernden Strukturen im Quartier zusammen. Dadurch bringen wir neues Wissen und zusätzliche Angebote in die Schulen. Gemeinsam gestalten wir so Gesundheit aktiv vor Ort.



GefaS  **GESUND & FIT DURCHS SCHULJAHR**
BASISLERNEINHEITEN

Gesundheitsamt  Freie Hansestadt Bremen

KLASSE 1	KLASSE 2	KLASSE 3	KLASSE 4
Gesundes Frühstück Was ist ein gesundes Frühstück und was gehört in die Brotbox	Ernährungspyramide Eine ausgewogene Ernährung kennenlernen	Zuckerworkshop Zucker in Lebensmitteln erkennen	Cleverer Durstlöcher Zubereitung von leckeren Erfrischungsgetränken
Bewegung im Klassenraum Bewegungspausen zur Steigerung der Konzentrationfähigkeit	So bleibt mein Körper fit Maßnahmen kennenlernen, um den Körper gesund zu halten	Wie funktioniert Bewegung Körpersubstanz und Zusammenhänge zwischen Muskeln und Knochen	Mein Herz Herz-Kreislaufsystem und Experimente
Händewaschen Experimente zum richtigen Händewaschen	Mundhygiene Grundlagen einer guten Mundhygiene kennenlernen	Sonnenschutz Experimente mit UV-Perlen zum Sonnenschutz	Erste Hilfe Hilfe holen und Verhalten
Mein Atem Wie wichtig ist die Atmung für das Leben und die Gesundheit	Meine Gefühle, deine Gefühle Gefühle erkennen, benennen und im Alltag einordnen	Stärken erkennen Was kann ich gut und wie kann ich mir und anderen damit helfen	Kinderrechte Kinderrechte und die Nummer gegen Kummer
Welche Medien kenne ich Digitale Medien und medienfreie Zellen nutzen	Medien & Privatsphäre Schutz der eigenen Privatsphäre	Gesunder Medienumgang Reflexion des eigenen Medienkonsums	Sicher chatten Sicher kommunizieren im Netz

Alle Einheiten 45 Minuten (Vereinzelt 90 Minuten)

In Kooperation mit   SEESTADT BREMERHAVEN
Niedersachsen Bremen e. V.

gefördert durch  Gesundheitsamt
Die Senatoren für Gesundheit, Frauen und Volkshochschule Freie Hansestadt Bremen

- GefaS im Bremischen Schuldatenschutzgesetz benannt (12.04.2025)
- Teil der Schulgesundheitspflege mit Schulärztlichem Dienst & Schulzahnärzt:innen
- rechtliche Klarheit



Es gibt
nichts Gutes,
außer: man
tut es.

Erich Kästner

Beispiele:

1. Bewegungspausen
2. Bewegungsangebote auf dem Schulhof
3. Bewegungspausen im Unterricht
4. Motorikförderung
5. Bewegungsparcours
6. AG
7. Bewegter Adventskalender



Bewegung hilft:

1. Stresshormone zu reduzieren
2. Endorphine auszuschütten
3. Selbstwertgefühl zu stärken
4. Sprachliche Barrieren zu überwinden

Beispiele

1. Ernährungsführerschein
2. Gemeinsames Frühstück, Mittagessen
3. Anpflanzen von Gemüse
4. Sensorikübungen
5. Herstellen von Durstlöschern



Fördert:

1. Beziehungsbildung
2. Zugehörigkeitsgefühl
3. Selbstwirksamkeit



Beispiele

1. Entspannung
2. Atemtechniken erlernen
3. Klopfmassage
4. Fantasiereisen
5. Stille Pausen



Fördert:

1. Stressbewältigung
2. Anleitung zur Selbstregulation
3. Selbstwahrnehmung

- Stand 1: Angebote in den Schulen
(Anna-Lena & Janina)
- Stand 2: Lerneinheiten
(Claudia)
- Stand 3: Kooperationen
(Julia)

**Vielen Dank für Ihre
Beteiligung!**



Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen

Gesundheitsamt Bremen

Sozialpädiatrische Abteilung

Gesundheitsfachkräfte an Schulen

Horner Straße 60 – 70 | 28203 Bremen

www.gesundheitsamt.bremen.de