

5.1.2 BKM und AOK Gesundheitstag



BKM macht fit: Gesund im Beruf

Jedes Schuljahr findet am Berufskolleg Mitte der Stadt Essen in Kooperation mit der AOK der *Gesundheitstag* statt. An Stationen wie der „Rückenschule“, „Fit in der Werkstatt“ oder „Ernährung“ lernen die Schülerinnen und Schüler der Berufsschule alles rund um einen gesunden Berufsalltag und eine gesunde Lebensführung. Ergänzt werden diese Stationen durch weitere Angebote, wie einem Robo-Keeper, Smoothie-Stand oder einer Preisverleihung der AOK. Auch die Johanniter sind mit einer Station zur Ersten-Hilfe genauso vertreten, wie der Optiker Bode mit einer Station zum Hören und Sehen.

Angesprochen werden zur freiwilligen Teilnahme alle Auszubildenden unserer Schule. Von KfZ-MechatronikerInnen und KarosseriebauerInnen bis hin zu OrthopädietechnikmechanikerInnen werden alle Berufe unseres Hauses integriert und je nach beruflichem Belastungsbild zu den Stationen zugeteilt.

In Gruppen von bis zu zehn Schülerinnen und Schüler durchlaufen sie die folgenden Stationen:

Altersanzug	Alltagsbewältigung wie im hohen Alter: Empathie für eingeschränkte Lebensführung
Rückenschule	Richtiges Tragen, Heben und Bewegen von Lasten/ Kompensation von Belastungen
Rollstuhlparcours	Leben mit einem Rollstuhl: Empathie für Menschen mit Handicap
Hör-/Sehtest	Die eigene Hör- und Sehfähigkeit (Optiker Bode)
Bluttest	Freiwilliger Schnelltest der AOK
Back-Check	Wie fit ist mein Rücken? Back-Check der AOK
Ernährung	Welche Rolle spielt Zucker in meiner Ernährung und welche Folgen hat dieser?
Erste-Hilfe	Auffrischung durch die Johanniter
Fit in der Werkstatt	Gesundes Arbeiten in der KfZ-Werkstatt
Fit an der Werkbank	Gesundes Arbeiten an der Werkbank
Ganganalyse	Entdecke Auffälligkeiten in deinem Gangbild

5.1.2 BKM und AOK Gesundheitstag



Der folgenden Tabelle lässt sich die Zeitstruktur und die Gruppeneinteilung des Tages entnehmen:

5.1.2 BKM und AOK Gesundheitstag



	<u>Station 1</u> Alters- anzug	<u>Station 2</u> Rollstuhl- Parcours	<u>Station 3</u> Rücken- Schule	<u>Station 4</u> Hörtest/ Sehtest	<u>Station 5</u> Blut- Check	<u>Station 6</u> Back Check	<u>Station 7</u> Ernährung	<u>Station 8</u> Erste Hilfe	<u>Station 9</u> Gang- analyse	<u>Station 10</u> Fit an der Werkbank	<u>Station 11</u> Offenes Angebot	<u>Station 12</u> Fit in der Werkstatt
	Raum: ?	Raum: Sporthalle	Raum: Bewegungs- raum	Raum: 101	Raum: 008	Raum: 106	Raum: Schülercafe	Raum: 107	Flur 1. Etag	Raum: E06	Raum: 008	KfZ- Werkstatt
8:15- 8:45	A	D		C		F		H	I	B	E	G
Pause 8:45-9:00												
9:00- 9:30	F		B			E	C	G	H	I	D	A
9:30- 10:00	E	A		B	C	I	H	D	G			F
10:00- 10:30	I		F	A	B	C	D	E		G	H	
Pause 10:30-10:45												
10:45- 11:15		H		F		D	G	B	A	E	I	C
11:15- 11:45	H	I	D	E	F	A				C	G	B
11:45- 12:15	D	E	I	H	G	B			C	F	A	
Pause 12:15-12:30												
12:30- 13:00	C		E	I	H	G	F	A	D		B	
13:00- 13:30	B	G			I	H	A	F		D	C	E
Abschlussveranstaltung in Raum 008												

5.1.2 BKM und AOK Gesundheitstag

