

Gesundes Arbeiten – Älter werden im Beruf

- 3 Vorwort: Gesund durchs Leben, gesund durch die Arbeitswelt
- 1 Die psychische Pflege**
- 4 Hintergrundwissen: Wichtige Faktoren für mein Arbeitsumfeld
- 5/6 Kopiervorlage: Fragebogen zur psychischen Pflege
- 7 Praxistipps: Auswertung des Fragebogens
- 8 Praxistipps: Die Supervision/Ein Problem erkennen und richtig angehen
- 9 Praxistipps/Kopiervorlage: Überfordert? Das Stressbarometer richtig angehen
- 10 Kopiervorlage: Unterforderung
- 11 Kopiervorlage: Reflexion und Zielsetzung
- 2 Die körperliche Gesundheit**
- 12 Kopiervorlage: Fragebogen zur physischen Pflege
- 13 Anregungen für die Praxis: Physische Gesundheit
- 14 Anregungen: Die Pausen
- 15 Lärmschutz: Wie können wir unsere Ohren schützen?
- 16/17 Übungen: Fitnesspause in der Kita
- 18 Praxistipps: Die richtige Liege- und Sitzmöglichkeit
- 19 Kopiervorlage für den Teamraum: Rückenschonende Maßnahmen und Übungen im Kitaalltag
- 20 Anregungen: Notfallplan bei Betreuungsausfall
- 21 Elternbrief
- 22 Kopiervorlage: Maßnahmenplan bei Personalausfall
- 3 Die gesunde Ernährung**
- 23 Anregungen: Die richtige Ernährung
- 24 Anregungen: Rezeptcheck im Team
Rezepttafel „Gesund im Team“
Austausch in der Freizeit
Rezepte: Der Fit-Mach-Smoothie
Der Frühstücks-Smoothie
- 4 Gesundheitsmanagement**
- 25 Schaubild: Das brauchen wir, um gesund zu sein
- 26 Anregung/Kopiervorlage: Gesundheitsbeauftragte
- 27 Anregung: Was kann der Träger tun?
- 28 Idee: Wie wär's mit einem Tapetenwechsel?
- 29 Hintergrundinformationen: Das Alter – Ein Schatz für das ganze Team
- 30 Übersicht: Was bedeutet Altersteilzeit?



© strichfiguren.de – Adobe Stock

HINWEIS

- Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter! Wir informieren Sie über unsere aktuellen Neuerscheinungen. Außerdem gibt's Gewinnspiele und viele wertvolle Tipps für Ihren Arbeitsalltag. Melden Sie sich an unter: www.buhv.de/newsletter
- Ihr Newsletter lässt sich jederzeit völlig unkompliziert wieder abbestellen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte lehnen wir ab. Wir freuen uns auf Ihren Online-Besuch!