

Arbeit – Gesundheit

Geschätzter Lehrmeister und Ausbilder

Als Fortsetzung in unserer Serie “Mensch im Mittelpunkt” hast du nun nach der Nr. 1 “Entwicklungspsychologie” und der Nr. 2 “Arbeit – Freizeit” die Nr. 3 “Arbeit – Gesundheit” in deinen Händen; mit der Nr. 4 “Soziales Umfeld” werden wir dann das diesjährige Leitthema abschliessen.

Aufgrund der Tatsache, dass in unseren Lehrplänen und Lehrmitteln dem Fachwissen- und Können hohe Priorität eingeräumt wird, die “dienenden” Faktoren wie z.B. Ernährung und Ausgleichssport vergleichsweise zu kurz kommen, haben wir von der CODOC vor einigen Jahren im Kanton Graubünden in einem Pilotversuch die Eltern an eine Informationsveranstaltung am Besuchstag im EKA eingeladen. Das dabei erwiesene Interesse übertraf bei weitem die Erwartungen von Beat Philipp, meiner Frau Silvia und mir... und hat eindeutig den Verdacht auf ein Informationsdefizit erhärtet. Im Besonderen die Tipps zum Thema Ernährung und Bekleidung haben allen klar gemacht, dass die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und die Lebensfreude mit einer ausgeglichenen, abwechslungsreichen Ernährung und einer gut gepflegten Bekleidung in engem Zusammenhang stehen!!! Dank dieser Erfolgsbilanz wurde der Elternabend in Graubünden institutionalisiert, jedoch auf zwei Monate vor Lehrbeginn vorverschoben.

Und übrigens, die aktualisierte “Ausbildungskontrolle” ist in Kürze als Faltpapier erhältlich oder kann ab dem Internet heruntergeladen werden... Viel Spass bei der Anwendung!!!

Mit herzlichem Gruss

dein Walter Jungen

Information - Beratung - Massnahmen

- ▶ **Beanspruchung:** Besprich anlässlich des Einstellungsgesprächs (Eltern), welchen Beanspruchungen der Lehrling/die Lehrtochter beruflich ausgesetzt ist und wie sie gemeinsam gemeistert werden können
- ▶ **Bekleidung:** Funktions-Unterwäsche (Reserve zum Wechseln), Regenbekleidung, Schnitenschutzhosen (Reparatur/Pflege), Arbeitsschuhe (Pflege)
- ▶ **Getränke:** Warmer Kräuter-/Früchtetee, warme Schokolade (2 Thermos à 0.5 L), Sirup, Frucht-/Gemüsesaft; Zucker- und kohlensäurehaltige Mineralwasser (Cola) meiden
- ▶ **Nahrungsmittel:** Sorgfältig zubereitet und eingepackt, abwechslungsreich, fettarm, würzig statt salzig, wenig Süsses, Vollkornprodukte, Gemüse (roh), Früchte, Kartoffeln, pflanzliches Eiweiss – Wurstwaren und Konserven meiden
- ▶ **Mahlzeiten-Rhythmus:** Frühstück (warmes Getränk)!!!, Znüni, Mittagessen (Thermos), Zvieri, Nachtessen (warm bei Mutter am Tisch)!!!
- ▶ **Körperpflege:** Unterkühlung durch nasse Unterwäsche (Pausen, Heimfahrt) vermeiden, Ausgleichssport betreiben (Schwimmen, Krafttraining...), Körper pflegen (Füsse!!!), genügend Schlaf (Sonntag – Montag)
- ▶ **Arbeitsbedingungen:** Arbeit kraftsparend und abwechslungsreich gestalten, Kurzpausen anordnen, Mannschaftswagen bereitstellen, bei Hitze Arbeitszeit anpassen – Stress, Konflikte, Mobbing vermeiden

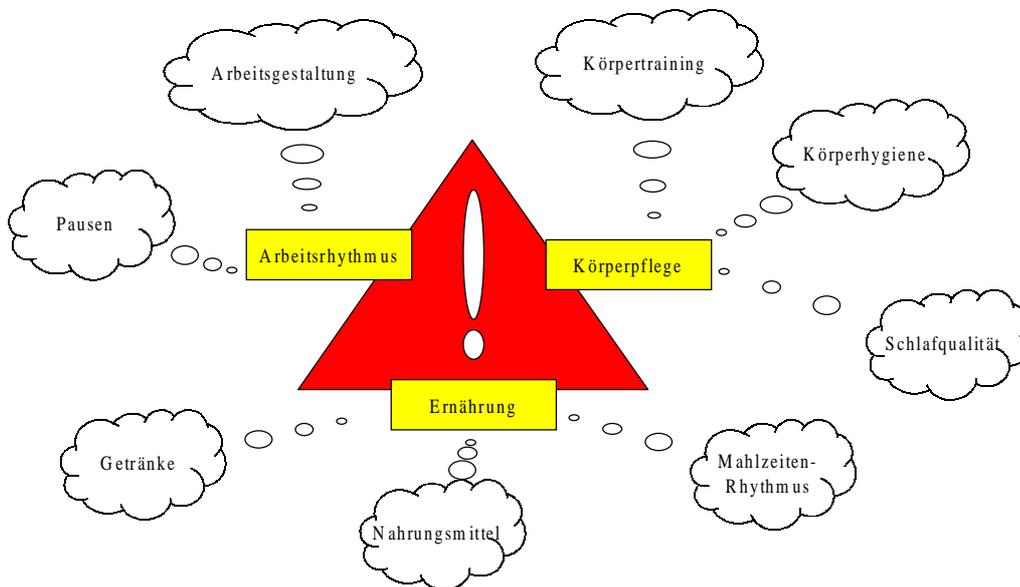
Zum Geleit

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens

John Steinbeck

Zusatzinformationen

Gesundheits- und leistungsfördernde Einflussfaktoren



Es ist viel leichter sich rasch von einer guten Überlegung zu überzeugen, als eine alte Gewohnheit zu ändern

Aktuell

Anstelle des Modell-Lehrgangs ist neu die Ausbildungskontrolle bei der CODOC erhältlich

Kurzinfo

Agenda:

Die Grund- und Weiterbildungskurse für Ausbilder und Lehrmeister werden ab 2001 durch zwei Module abgedeckt, wobei zurzeit noch keine Angaben über Ort und Zeit gemacht werden können...

Auskunft:

WVS, Postfach, 4501 Solothurn
Tel. 032 625 88 53 (E. Böni)
Fax 032 625 88 89
E-Mail Boeni@wvs.ch

Broschüren (erhältlich bei Walter Jungen für Fr. 3.00/Stk.)

“Die 10 goldenen Regeln der Ernährung”, Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Bern
“Schutzausrüstung für die Waldarbeit”, Ministerium Ländlicher Raum Baden-Württemberg

Bisherige Ausgaben mit Bezug zum aktuellen Thema:

- 1/1993 Sucht
- 1/1999 Arbeitssicherheit in der Lehrlingsausbildung
- 1/2000 Entwicklungspsychologie
- 2/2000 Arbeit - Freizeit

Tipps für Lehrmeister
Ausgabe August 2000
Erscheinungsweise
3-4mal pro Jahr

Herausgeberin
CODOC
Koordinations- und
Dokumentationsstelle für
das forstliche Bildungswesen
Postfach 339
CH-3250 Lyss
Tel. 032/386 12 45
Fax 032/386 12 46
e-mail admin@codoc.ch
Internet: www.codoc.ch