



**Sprache für Alle**  
**Alles für die Sprache**

**Internet**

[www.asslenzburg.ch](http://www.asslenzburg.ch)

**Sekretariat**

Zentrum ASS, Turnerweg 16, 5600 Lenzburg  
062 888 09 00 Fax: 062 888 09 01 [info@asslenzburg.ch](mailto:info@asslenzburg.ch)

**Standort Lenzburg**

Zentrum ASS, Turnerweg 16, 5600 Lenzburg  
062 888 09 00 [info@asslenzburg.ch](mailto:info@asslenzburg.ch)

**Standort Turgi**

Zentrum ASS, Kronenstrasse 5, 5300 Turgi  
062 888 09 50 [info.turgi@asslenzburg.ch](mailto:info.turgi@asslenzburg.ch)

**Standort Stein**

Zentrum ASS, Brotkorbstrasse 15, 4332 Stein  
062 888 09 80 [info.stein@asslenzburg.ch](mailto:info.stein@asslenzburg.ch)

**Standort Oftringen**

Zentrum ASS, Campingweg 12, 4665 Oftringen  
062 888 09 60 [info.oftringen@asslenzburg.ch](mailto:info.oftringen@asslenzburg.ch)

**Sprachheilkindergarten Rüfenach**

Zentrum ASS, Reinerstrasse 25, 5235 Rüfenach  
062 888 09 70 [info.ruefenach@asslenzburg.ch](mailto:info.ruefenach@asslenzburg.ch)

**Beratung**

Zentrum ASS, Beratung, Turnerweg 16, 5600 Lenzburg  
062 888 09 20 062 888 09 00 [beratung@asslenzburg.ch](mailto:beratung@asslenzburg.ch)

**Kurzkonzept**  
**Gesundheit und Ernährung**

KK 32 / 18.03.2021 / Version 1.0



## Gesundheit der Kinder am Zentrum ASS

Gesunde und ausgeglichene Kinder sind dem Zentrum ASS wichtig. Wir wollen die Kinder auf das Leben vorbereiten. Eine möglichst schnelle Reintegration ist unser Ziel. Durch die ganzheitliche Betreuung mit dem Kind im Zentrum erreichen wir dies. Das intensive tägliche Zusammenspiel zwischen Schule, Therapie und Tagesbetreuung ist unsere Stärke.

Team ums Kind	Mit dem TUK werden die Kinder eng betreut und können so gut beobachtet werden. Mögliche Herausforderungen und gesundheitliche Veränderungen werden früh erkannt. Diese werden angegangen.
Psychologie	Psychologinnen stehen an jedem Standort zur Verfügung. Sie bieten in schwierigen Situationen Unterstützung.
Verpflegung	Durch ein saisonales Lebensmittelangebot in Pausen und beim Mittagessen wird eine gesunde Ernährung gefördert. Dabei werden Kinder auf eine ausgeglichene Ernährung sensibilisiert.
Getränke	Es wird grosse Wert daraufgelegt, dass die Kinder regelmässig auch während dem Unterricht ausreichend Wasser oder Tee trinken. Ihnen steht dafür einen eigenen Becher zur Verfügung.
Medikamente	Medikamente und deren Verordnung sind auf dem Notfallblatt erfasst. Lehrpersonen verteilen die Medikamente und kontrollieren die Einnahme.
Spielen / Pausen	Den Kindern stehen grosse Pausen und Spielplätze für den Ausgleich zur Verfügung.
Konflikte	Kinder werden bei der Konfliktlösung begleitet und unterstützt.
Sport und Natur	Im abwechslungsreichen Turnunterricht wird grossen Wert auf Bewegung gelegt. An Sport- und Waldtagen wird den Kindern die Natur und die Freude an der Bewegung nahegebracht.
Mobiliar	Ergonomisches und den neuesten Anforderungen entsprechendes Mobiliar steht für die Einrichtung der Schul- und Pausenräume zur Verfügung.
Schulräume	Sämtliche Schulräume sind mit Fenstern ausgestattet und können gut belüftet werden. Somit entsteht ein angenehmes Raumklima. Die nach 2008 gebauten Schulhäuser wurden nach «Minergie Eco» Standard erstellt.
Rahmenbedingungen	Verschiedenen Kurzkonzepten und Merkblättern sowie das Führungshandbuch sind wertvolle Instrumente im Umgang mit schwierigen Situationen. Diese sind auf der Webseite im <a href="#">Schlagwortregister</a> zu finden. <a href="#">KK12 Krisenbewältigung</a> <a href="#">MB12 Recht auf Meinungsäusserung</a> <a href="#">MB15 Zecken</a> <a href="#">Unfalldispositiv</a> usw.
Legale und illegale Suchtmittel	Der Konsum von Alkohol, Tabakwaren und Drogen ist verboten. Besitz oder Konsum von illegalen Drogen wird angezeigt. Die ASS gibt den Schülerinnen und Schülern eine Pausenverpflegung ab. Der Genuss anderer Lebensmittel und Getränke ist nicht gestattet

## Gesundheit der Mitarbeitenden am Zentrum ASS

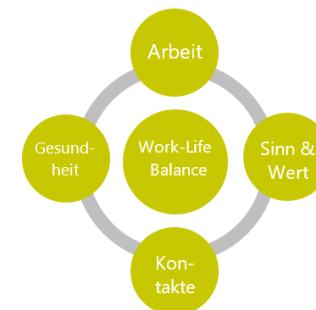
Um den Kindern eine optimale Betreuung zukommen zu lassen, braucht es gesunde Mitarbeitende. Die Geschäftsleitung stellt entsprechende Rahmenbedingungen zur Verfügung. Auch diese sind auf der Webseite im [Schlagwortregister](#) zu finden. Ein wohlwollendes Miteinander zeichnet die Zusammenarbeit aus. Eine offene und ehrliche Kommunikation wird gelebt. Klare Rahmenbedingungen geben Entscheidungssicherheit. Ein hohes Mass an Kompetenz fördert die Eigeninitiative und Selbstverantwortung.

Arbeitszeitmodelle	Durch die Möglichkeit flexibler Arbeitszeitmodelle kann Familie und Beruf oder Freizeit und Beruf besser vereinbart werden.
Mittagessen Zwischenverpflegung	Den Mitarbeitenden wird ein grosszügiges Mittagsmenue zu guten Konditionen angeboten. Es steht kostenlos eine Pausenverpflegung, sowie Kaffee und Tee zu Verfügung.
Team	Teambildende und soziale Aktivitäten gehören fest ins Jahresprogramm.
Kommunikation schulfreie Zeit	Es wird frühzeitig, offen, ehrlich und direkt kommuniziert. Mitarbeitende sollen so wenig wie möglich in ihrer schulfreien Zeit gestört werden, so dass eine optimale Erholung möglich ist.
Altersentlastung	Mitarbeitende über 50 bzw. über 60 Jahre erhalten eine Altersentlastung in Form von einer Lektionenreduktion (LP) oder zusätzlichen Ferienwochen.
Mitarbeitergespräche	Jährlich finden zwei Mitarbeitergespräche statt. Dabei steht auch das Wohlbefinden der Mitarbeitenden im Zentrum.
Mitarbeiterbefragung	In der jährlichen Befragung der Mitarbeitenden wird anonym und auf freiwilliger Basis mit einem gleichbleibenden Fragebogen das Befinden der Mitarbeitenden erfasst und analysiert. Wo nötig werden Massnahmen getroffen. <a href="#">KK30 Audit</a>
Räume	Beim Bau werden nachhaltige und natürlich produzierte Baumaterialien verwendet. Sämtliche Schul-, Sitzungszimmer und Büroräume haben Tageslicht und können gut gelüftet werden. Sie sind mit ergonomischem Mobiliar ausgestattet.

Das Zentrum ASS legt grossem Wert auf eine gesunde Work Live Balance bei den Mitarbeitenden. Das Zentrum ASS bietet Schulungen an und informiert regelmässig zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Einem ausgewogenen Nebeneinander von Freizeit, Arbeit, Schule, Familienleben, Hobby und genügend Schlaf ist anzustreben.

### Work Live Balance

Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeit und Privatleben im Einklang miteinander sind. Die Work-Life-Balance setzt sich aus **vier Komponenten** zusammen.



Arbeit	Viele von uns verbringen den grössten Teil unserer Zeit am Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist die Freude an der Arbeit. Wir streben Zufriedenheit in unserem Beruf an und wollen unser Wissen weitergeben. Durch stetiges Weiterentwickeln erfüllen wir unsere Aufgabe und Funktion am Zentrum ASS.
Gesundheit	Körperliches und seelisches Wohlbefinden, körperliche Fitness, gesunde Ernährung, genügend Erholungs- und Regenerationsphasen sind entscheidende Faktoren für ein gesundes Leben.
Kontakte	Unter Druck leidet die Partnerschaft und die Familie oft zuerst. Freundschaften und die sozialen Kontakte bekommen eine Krise zu spüren. Ein gutes soziales Netz ist eine wichtige Stütze im Leben. Dies gilt es zu pflegen.
Lebenssinn und Werte	Wer mit sich selbst, seinen Überzeugungen und Werten im Reinen ist, ist weniger anfällig für Stress.

Sind diese vier Punkten nicht im Einklang ist dies ein Warnsignal. Dieses soll ernst genommen werden und alles daran gesetzt werden Situation zum Besseren hin zu verändern.

Selbsteinschätzung und Achtsamkeit	Die beste Voraussetzung für eine gesunde Work-Life-Balance ist eine kritische und klare Selbsteinschätzung. Nur wir selbst wissen, was uns glücklich macht, wo unsere Grenzen liegen und was wir vermeiden sollen. Tipps für eine bessere Selbsteinschätzung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitäten priorisieren (beruflich sowie privat)</li> <li>• Struktur des Arbeitsalltags optimieren</li> <li>• persönliche und berufliche Ziele definieren</li> <li>• zum Ausgleich Freizeitaktivitäten planen</li> </ul>
Zeitmanagement und Ausgleich	In Stresssituationen und bei einer hohen Arbeitsbelastung tendieren die Menschen dazu, sich auf den Beruf zu fokussieren und vernachlässigen damit ihre eigenen Bedürfnisse. Im Berufsalltag sowie bei der Weiterbildung hilft daher ein strukturiertes Vorgehen, um auch dem Ausgleich genügend Raum zu geben. Er hilft dabei abzuschalten, die Batterien wieder aufzuladen und ausgeruht an die nächste Aufgabe heranzugehen. Tipps für ein gutes Zeitmanagement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen groben Lernplan erstellen und sich möglichst daranhalten</li> <li>• To-Do-Liste erstellen und Aufgaben priorisieren</li> <li>• unwichtige Arbeiten ignorieren und falls möglich delegieren</li> <li>• Freizeit planen und sich bewusst Zeit nehmen für Entspannung und Erholung</li> </ul>
Körperliches und seelisches Wohlbefinden	Für einen gesunden Ausgleich und ein gesundes Leben braucht es neben der Arbeit und der Weiterbildung Entspannung, aber auch Bewegung und eine gesunde Ernährung. Gerade wenn man im Büro arbeitet oder wegen einer Weiterbildung viel Zeit sitzend verbringt, ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen. Tipps für ein gesundes Leben: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tägliche Bewegung</li> <li>• regelmässige Pausen</li> <li>• gesunde Ernährung</li> <li>• Ruhe</li> </ul>

## Ernährung am Zentrum ASS

Das Zentrum ASS legt grossem Wert auf ein ausgewogenes Ernährungsangebot für Schülerinnen, Schüler und Mitarbeitende. Bei der Menü Auswahl steht eine gesunde Zusammenstellung von Kohlenhydraten, Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen im Vordergrund. Dabei werden frische saisonale Lebensmittel aus der Region verwendet. Diese Lebensmittel werden sorgfältig verarbeitet und schonend zubereitet. Unsere Mitarbeitenden bildet sich dazu laufend weiter.

Die farbliche Zusammenstellung erfreut das Auge und animiert die Schülerinnen und Schüler zum Probieren aller Komponenten. Jedes Kind soll von allem etwas kosten. Dadurch lernen die Kinder verschiedene Lebensmittel kennen. Die Tagesbetreuung versucht den Kindern neue Lebensmittel schmackhaft zu machen. Es werden Diäten, Allergien und Esskulturen berücksichtigt.

Als Pausenverpflegung steht ein abwechslungsreiches Angebot an Rohkost und Stärkeprodukte zur Verfügung.

Die Kinder werden nach Möglichkeit in die Vorbereitung einzelner Kochschritte oder sogar ganzer Menüs eingebunden. Dabei soll die Freude und Wertschätzung im Umgang mit Lebensmitteln gefördert werden. Beim gemeinsamen Einkauf und der Verarbeitung wird darauf geachtet, Nachhaltigkeit vorzuleben und diese zu vermitteln. Gleichzeitig ist eine gesunde und nachhaltige Ernährung auch Unterrichtsstoff im neuen Aargauer Lehrplan.

