



**WIR MACHEN
TEENS FIT
FÜR DIE ZUKUNFT**

fit4future *Teens*

**Gesundheits-
förderung in der
Schule und
im Familienalltag**



- 04** FIT4FUTURE TEENS – WAS IST DAS?
- 05** DIE VIER HANDLUNGSFELDER VON FIT4FUTURE TEENS
- 09** GESUNDES VERHALTEN UND GESUNDES UMFELD
- 10** GEMEINSAM FÜR GESUNDE JUGENDLICHE



- 12** TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR ELTERN
- 14** FAZIT
- 15** LITERATURVERZEICHNIS

Liebe Eltern,

wir haben eine gute Nachricht für Sie: Die Schule Ihres Kindes nimmt am Programm fit4future Teens teil.

fit4future Teens ist ein ganzheitliches Programm zur Förderung der Gesundheit, das allen zugutekommt: den Jugendlichen, den Mitarbeitenden der Schule und auch Ihrer Familie! Mit Hilfe von fit4future schafft die Schule Ihres Kindes positive Rahmenbedingungen, ein gutes Lehr- und Lernklima und wird so zu einem nachhaltig gesundheitsfördernden Ort.

Und das ist heute wichtiger denn je. Unsere Kinder und Jugendlichen wachsen in einer Welt auf, die sie ständig vor neue Herausforderungen stellt: lange Schultage, die digitale Welt mit ihren guten und schlechten Seiten sowie eine Flut an Eindrücken, die auf die psychische Gesundheit der Jugendlichen einwirken. Damit sie dennoch gesund aufwachsen können, benötigen sie genügend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, eine stabile Psyche und Widerstandsfähigkeit gegen Suchtgefahren. Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, die bereits früh erlernt werden, haben größere Chancen, auch im Erwachsenenalter fortgeführt zu werden. Genau hier setzt fit4future Teens an: Das Präventionsprogramm unterstützt die teilnehmenden Schulen dabei, Jugendliche in diesen Bereichen zu stärken.

fit4future Teens hält viele Informationen, Anregungen und Ideen für Sie bereit, die Ihnen helfen, Ihren Familienalltag bewusster zu gestalten. Nutzen Sie daher die Möglichkeiten, sich an der Schule Ihres Kindes für dieses Ziel einzusetzen – es lohnt sich!

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor, wie fit4future Teens funktioniert, was Sie zu Hause für die Gesundheit Ihres Kindes tun und wie Sie sich beteiligen können.

Machen wir uns gemeinsam für die Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen stark!



Thomas Bodmer
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
DAK-Gesundheit

FIT4FUTURE TEENS – WAS *ist* DAS?

fit4future Teens – Wir machen Kinder fit für die Zukunft.

Das ist die Vision von fit4future, der gemeinsamen Initiative für gesunde Schulen der DAK-Gesundheit, und der fit4future foundation. Damit Gesundheitsförderung nachhaltig gelingt, stärkt fit4future einerseits gesundheitsfördernde Verhaltensweisen der Kinder und unterstützt andererseits bei einer gesundheitsförderlichen Gestaltung des Umfelds.

Die vier großen Ziele von fit4future Teens sind:

- mehr Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Förderung der psychischen Gesundheit und geistigen Fitness
- Vorbeugen von Suchterkrankungen

Um diese Ziele zu erreichen, wird mit Hilfe von fit4future an der Schule Ihres Kindes eine positive Lern- und Entwicklungsatmosphäre geschaffen und die Schule zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt gestaltet werden.

So wird die Schule Ihres Kindes auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Schule unterstützt:

fit4future Teens

- bildet an der Schule Ihres Kindes fit4future-Schul-Coaches (Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende) aus, die Gesundheitsförderung und Prävention an der Schule vorantreiben (siehe Kasten).
- stellt Materialboxen und Aktionskarten mit Übungsideen zur Verfügung.
- hält Infomaterial für Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und Eltern bereit.
- bietet unter www.kids.fit-4-future.de vielfältige digitale Angebote.

Warum ist Gesundheitsförderung in der Schule so wichtig?

- Kinder, deren Gesundheit gestärkt wird, fühlen sich wohl, haben Freude am Leben und an der Schule.
- Die Kinder werden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung gefördert und damit stark für die Zukunft gemacht.
- Das Schulklima wird verbessert. So fühlen sich die Kinder wohl und können besser lernen.

Gesundheitsförderung in der Schule und zu Hause

Kinder verbringen den Großteil des Tages in der Schule und in ihren Familien. Da liegt es doch nahe, dort die Gesundheit zu fördern! Eine gesundheitsfördernde Umgebung hilft den Kindern, gesund aufzuwachsen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu erlernen.

Sie als Eltern können einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Weg in ein gesundes Leben.

Gesundheitsförderung und Prävention

- Gesundheitsförderung: soll Kindern, Lehrpersonal und Eltern ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und ihnen helfen, ihre Gesundheit zu stärken.
- Prävention: zielgerichtete Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen.



DIE VIER HANDLUNGSFELDER VON *fit4future Teens*

BEWEGUNG



Die meisten Kinder bewegen sich gerne – das ist gut, denn Bewegung hält gesund!

Laut wissenschaftlicher Empfehlung sollen sich Kinder täglich mindestens 60 Minuten lang bewegen (1). Dazu zählen alle sportlichen Aktivitäten, z. B. Schulsport, Sport im Verein, sportliche Betätigung in der Familie und Alltagsaktivitäten wie z. B. Fahrradfahren.

Ermuntern Sie Ihr Kind, so oft wie möglich draußen in der Natur und mit Freunden in Bewegung zu sein. Rennen, laufen, springen, schwitzen – das ist gut für das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln, die Knochen und für das seelische Wohlbefinden. Ideal ist es, wenn Kinder regelmäßig Sport treiben. Hierfür bietet sich das Training in einem Sportverein an. Dort haben die Kinder feste Trainingszeiten. Sie lernen, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Neue Freundschaften werden geschlossen und der Teamgeist wird gefördert. So werden Körperbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt.

5

BEWEGTER ALLTAG: DAS KÖNNEN SIE ZU HAUSE TUN

Vorbild sein	Sie sind auch für Ihr Kind Vorbild. Wenn auch Sie nach einem langen Tag noch sportlich aktiv werden oder einen Spaziergang machen, sendet das ein Signal an Ihr Kind. Laden Sie es doch zum Mitkommen ein.
Freiräume schaffen	Schaffen Sie für Ihr Kind Freiräume ohne Termine, in denen Ihr Kind einfach körperlich aktiv und kreativ sein kann.
Aktive Familienzeit	Suchen Sie sich gemeinsam eine Aktivität, auf die alle Lust haben und versuchen Sie, eine Regelmäßigkeit herzustellen. Oder legen Sie einfach einen Zeitraum fest und jedes Familienmitglied plant reihum eine gemeinsame sportliche Aktivität.
Bewegungsangebote	In Ihrer Region hat eine neue Skatehalle aufgemacht? Das Hockeyteam sucht neue Mitglieder? Sprechen Sie das z. B. am Esstisch an. So zeigen Sie Ihrem Kind ganz ohne Druck Möglichkeiten für ein neues Hobby auf und kommen mit ihm ins Gespräch.
Gruppenaktivitäten anregen	Regen Sie Ihr Kind dazu an, gemeinsam mit Freundinnen und Freunden aktiv zu sein. Zeit zusammen verbringen plus aktiv sein: eine Win-Win-Situation.

Mehr Bewegung mit fit4future Teens: Bewegung ist ein wichtiges Thema von fit4future Teens. Deshalb erhalten alle Schulen Materialien und Anregungen für Bewegungsspiele in Form von Aktionskarten, Unterrichtseinheiten und Videos, damit Jugendliche im Schulalltag regelmäßig motivierende Bewegungsimpulse bekommen. Auch der Kontakt mit Sportvereinen wird gefördert. Für Familien gibt es zahlreiche Angebote auf der digitalen Gesundheitsplattform von fit4future. Registrieren lohnt sich: Schauen Sie doch zum Beispiel einmal in die Blog-Beiträge zur aktiven Alltagsgestaltung in der Familie.

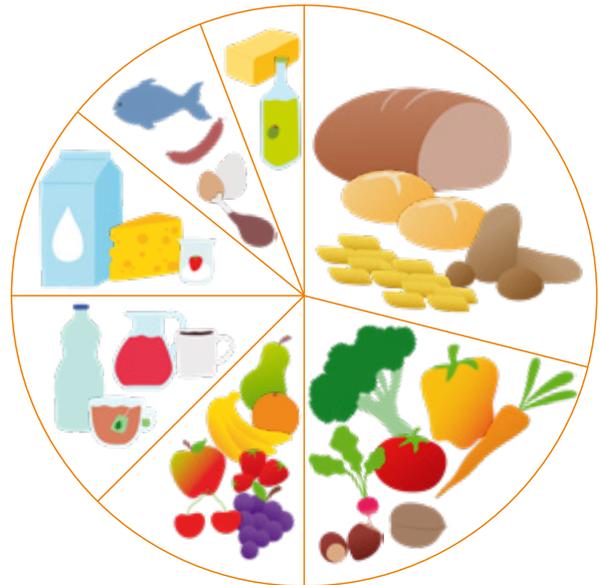




ERNÄHRUNG



Damit Jugendliche den Tag in der Schule aktiv und konzentriert verbringen können, brauchen sie ausreichend Energie. Ein wesentlicher Energielieferant ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Vollkornprodukte, Gemüse und Obst versorgen Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, unterstützen seine geistige und körperliche Entwicklung und stärken sein Immunsystem. Nebenstehende Abbildung zeigt Ihnen die sieben Lebensmittelgruppen im richtigen Mengenverhältnis zueinander. Wichtig ist auch die Regelmäßigkeit beim Essen: Eine Möglichkeit ist beispielsweise, drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten (bestehend aus Gemüse und Obst) am Tag einzuplanen (2).



Eigene Darstellung nach: DGE-Ernährungskreis (4)

Stichwort Planung: Keine Sorge, schon mit geringem Planungs- und Organisationsaufwand können Sie sicherstellen, dass die ganze Familie mit leckeren und abwechslungsreichen Mahlzeiten versorgt wird. Wir unterstützen Sie dabei.

Gute Ernährung – das können Sie zu Hause tun:

- Speiseplan aufstellen und gemeinsam kochen: Überlegen Sie zusammen mit Ihren Kindern, was in der Woche gegessen werden soll. Bereiten Sie die Mahlzeiten auch immer wieder gemeinsam zu. Das macht Spaß, schafft Nähe und nebenbei lernt Ihr Kind zu kochen. Lassen Sie ihr Kind auch beim Tischdecken, -abräumen und Küche-Aufräumen mithelfen.
- Gute Planung spart Zeit: Erstellen Sie einen Speiseplan für die ganze Woche und kochen Sie größere Portionen vor – mit einer anderen Beilage haben Sie schnell eine abwechslungsreiche Mahlzeit für den nächsten Tag parat.
- Schlau einkaufen: Kaufen Sie saisonale und regionale Produkte. Diese sind oft günstiger als Produkte, die einen langen Transportweg hinter sich haben. Berücksichtigen Sie beim Einkaufen Ihren Wochenspeiseplan, um nur Produkte zu kaufen, die Sie wirklich benötigen. Das schont Geldbeutel und Klima.
- Bei Tisch keine Medien: Achten Sie darauf, dass Fernseher und andere Geräte während der Mahlzeiten ausbleiben.
- Ihr Kind wird in der Schule gepflegt? Besprechen Sie gemeinsam wöchentlich die Auswahl der Gerichte. So können Sie die Vorlieben Ihres Kindes berücksichtigen und gleichzeitig für Eingrenzung bei der Auswahl sorgen.



Lecker und gesund essen mit fit4future Teens: Die ausgewogene und vielseitige Ernährung von Jugendlichen ist auch ein wichtiges Thema von fit4future. Auf der digitalen Gesundheitsplattform von fit4future Teens finden Sie dazu zahlreiche Anregungen.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND GEISTIGE FITNESS



Die Herausforderungen für Jugendliche sind heute sehr vielfältig: Schule, Hausaufgaben, zahlreiche Freizeitaktivitäten. Internet und soziale Medien nehmen viel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch. Nicht wenigen Jugendlichen wird das zu viel, sie können die Flut an Eindrücken nicht mehr verarbeiten. Die Voraussetzung für fitte und erholte Jugendliche mit guter Lebensqualität und stabilen sozialen Kontakten ist aber eine starke Psyche. Unterstützen Sie Ihr Kind also gemeinsam mit fit4future Teens dabei, seine psychische und körperliche Gesundheit zu stärken (siehe Tabelle).

PSYCHE STÄRKEN: DAS KÖNNEN SIE ZU HAUSE TUN

Weniger ist mehr	Packen Sie nicht zu viele Termine in einen Nachmittag. Geben Sie Ihrem Kind Raum für freie Zeit.
Eins nach dem anderen	Versuchen Sie, im Familienleben auf echte Familienzeit zu achten, ohne an Probleme aus der Arbeit zu denken oder gedanklich bereits bei zukünftigen Aufgaben zu sein.
Den Tag am Abend nochmal miteinander besprechen	Was war schön? Was hat mir gefallen? Was hat Spaß gemacht? Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit und zeigen Sie Interesse an seinen Sorgen.
Einfach mal entspannen	Machen Sie Entspannungsübungen mit Ihrem Kind. Vereinbaren Sie medienfreie Zeit am Tag.
Jugendliche mitgestalten lassen	Beziehen Sie Ihr Kind mit ein, wenn es um Familienentscheidungen oder die gemeinsame Freizeitgestaltung geht. Regen Sie ihr Kind auch an, seine Meinung in der Schule einzubringen.



Stärkung der psychischen Gesundheit mit fit4future: Ein wichtiges Anliegen von fit4future Teens ist es, die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu stärken. Die Schulen erhalten eine Materialbox mit verschiedenen Aktionskarten und Spielideen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Teamfähigkeit sowie Entspannungs- und Wohlfühlübungen. Auf der digitalen Gesundheitsplattform finden sich viele Blog-Beiträge sowie Entspannungsübungen und andere Ideen zur besseren Bewältigung von stressigen Situationen.

SUCHTPRÄVENTION



Smartphones, Computerspiele, soziale Medien – unsere Kinder und Jugendlichen sind tagtäglich einer großen Reizflut ausgesetzt. Auf Dauer kann das ihrer Gesundheit schaden. Dazu kommen Gefahren durch leicht verfügbare Suchtmittel. Da Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit in der Schule verbringen, ist es wichtig, die Themen Mediennutzung und Suchtprävention hier ausführlich zu behandeln. fit4future Teens erklärt unter anderem die Wirkungsweisen von Suchtmitteln und das Entstehen von Süchten. Ziel ist es, die Jugendlichen für einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln zu sensibilisieren.

Starke Kinder: Das können Sie zu Hause tun:

- Stärken fördern: Hobbys ermöglichen es den Kindern, ihre Fähigkeiten kennenzulernen, Erfolgserlebnisse zu haben und ein angemessenes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Ob Sportverein oder Musikschule – aktives Tun hilft, Stärken zu entdecken.
- Streit- und Konfliktmanagement: Streit und Konflikte in der Familie und unter Freunden gehören zum Leben dazu. Der Umgang damit lässt sich lernen: Gesellschaftsspiele ermöglichen es beispielsweise, Konfliktsituationen mit Kindern spielerisch einzuüben. Viele Spiele stärken auch die Impulskontrolle. Diese hilft Ihren Kindern dabei, fordernde Situationen besser zu bewältigen.
- Vorbild sein: Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild im Umgang mit Alkohol und Zigaretten. Am besten nicht in der Wohnung und vor den Kindern rauchen und Alkohol und Zigaretten sicher unter Verschluss halten.
- Fernseher, Internet und Co.: Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Mediennutzungszeiten und wählen Sie altersgerechte Inhalte aus. Begleiten Sie die Mediennutzung Ihres Kindes, um zu verhindern, dass Ihr Kind mit unangemessenen Inhalten konfrontiert wird. Achten Sie auf medienfreie Zeiten in der Familie.



Anregungen und Informationen zum Thema Suchtprävention, zu Nutzungszeiten und altersgerechten Inhalten finden Sie auch auf der fit4future-Teens-Gesundheitsplattform:

GESUNDES VERHALTEN

und GESUNDHEITSFÖRDERNDES UMFELD

Ob es uns gut geht oder nicht, liegt zum einen an unserem eigenen Verhalten, zum anderen an unserem Lebensumfeld. Deshalb kümmert sich fit4future Teens darum, das Gesundheitsverhalten aller am Programm Teilnehmenden zu schulen und zu stärken. Der Fachbegriff dafür lautet „Verhaltensprävention“. Daneben fördert fit4future Teens die Gestaltung von gesundheitsfördernden Lebens- und Lernbedingungen – hier spricht man auch von „Verhältnisprävention“.

Gesundheitsfördernde Angebote dienen dazu, Jugendliche zu einem gesunden Verhalten anzuregen. Gerade bei ihnen ist aber auch ein gesundheitsförderndes Lebensumfeld wichtig, das es ihnen erleichtert, sich „gesund zu verhalten“. Was der Unterschied zwischen Verhaltensprävention und Verhältnisprävention ist, zeigen die Beispiele in der Abbildung.

	Verhaltensprävention	Verhältnisprävention
 <p>Bewegung</p>	<p>Lust auf Bewegung machen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen Sie in die Natur, machen Sie Ausflüge, z. B. eine Radtour, Wanderung, ins Schwimmbad oder an den See ... <p>Ermöglichen Sie vielfältige Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klettern, Hüpfen, Laufen, Springen ... 	<p>Wohnumfeld bewegungsfreundlich gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaffen Sie freien Raum im Zimmer, montieren Sie eine Kletterstange ... • Planen Sie eine „bewegte“ Woche im Vorfeld und legen Sie die Termine fest • Melden Sie Ihr Kind in einem Sportverein an
 <p>Ernährung</p>	<p>Lust auf ein gesundes Essen machen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereiten Sie den Nachmittagssnack, bestehend aus Obst und Gemüse, gemeinsam mit Ihrem Kind zu • Kochen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind • Kochen Sie frisch und abwechslungsreich 	<p>Gesunde Rahmenbedingungen für Mahlzeiten schaffen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen wöchentlichen Speiseplan • Legen Sie Essensrituale fest (z. B. feste Essenszeiten, gemeinsamer Beginn und Abschluss)
 <p>Psychische Gesundheit und geistige Fitness</p>	<p>Psychische Gesundheit stärken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechen Sie den Tag mit Ihrem Kind • Loben Sie Ihr Kind • Hören Sie Ihrem Kind zu • Bestätigen Sie Ihr Kind • Seien Sie konsequent in Ihren Aussagen 	<p>Psychische Gesundheit fördern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruhezeiten schaffen • Feste Familienregeln für alle schaffen, z. B. gemeinsame Mahlzeiten, Regeln für den Umgang mit Konflikten etc.
 <p>Suchtprävention</p>	<p>Suchtprävention – Kinder stark machen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht in Anwesenheit von Kindern rauchen oder Alkohol trinken • Besprechen Sie problematische Verhaltensweisen gemeinsam • Seien Sie ein Vorbild 	<p>Anreize für Suchtmittel verbannen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alkohol und Zigaretten wegschließen • Mediennutzungszeiten festlegen • Inhalte von PC-Spielen usw. gemeinsam bestimmen • Bildschirmpausen vereinbaren (z. B. keine Mediennutzung beim Essen)

Verhaltens- und Verhältnisprävention gehören zusammen – auch in der Familie. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, ein gesundes Verhalten zu erlernen und gestalten Sie den Familienalltag gesundheitsförderlich. Das tut allen gut!



Gemeinsam FÜR GESUNDE JUGENDLICHE

10

Damit all die gesundheitsfördernden Maßnahmen, die wir Ihnen bereits vorgestellt haben, auch wirklich dauerhafte Wirkung entfalten, sollten sie mit System durchgeführt werden. Genau das gewährleistet fit4future Teens: Das Programm unterstützt die Schule Ihres Kindes bei der Umsetzung eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses mit vielfältigen Angeboten und Materialien. Wenn Schulleitung, Lehrkräfte und Sie als Eltern dabei zusammenarbeiten, gelingt Schritt für Schritt der Weg zu einer gesundheitsfördernden Schule.

Die Umsetzung eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses erstreckt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum und gliedert sich in verschiedene Schritte (3):

- Zu Beginn wird die **Situation in der Schule** betrachtet und gemeinsam überlegt, in welchen Bereichen es besonders wichtig ist, die Gesundheit der Jugendlichen zu fördern und die Rahmenbedingungen in der Schule zu verändern.

- Darauf aufbauend werden **konkrete Ziele** festgelegt, die zur Stärkung der Gesundheit der Jugendlichen beitragen sollen.
- In einem nächsten Schritt wird ein **gemeinsamer Plan** für die kommenden Wochen und Monate mit verschiedenen Aktivitäten und Maßnahmen erstellt.
- Nach der Durchführung der verschiedenen Aktivitäten in der Schule wird **bewertet, ob die Maßnahmen zum Ziel geführt haben**. Gemeinsam wird geprüft, ob die Maßnahmen angepasst oder fortgeführt werden sollen und wie erreicht werden kann, dass die Verbesserungen nachhaltig an der Schule verankert werden.

Die einzelnen Schritte des Gesundheitsförderungsprozesses werden regelmäßig wiederholt, sodass sich **die Schule fortlaufend im Bereich der Gesundheitsförderung weiterentwickelt**.

Kurz erklärt: die fit4future-Teens-Steuergruppe

Die fit4future-Teens-Steuergruppe besteht aus der Schulleitung, einem Elternteil, den beiden fit4future Teens-Schul-Coaches (zwei Lehrkräfte oder Schulsozialarbeitende, die für fit4future Teens an der Schule verantwortlich sind) und ein bis zwei Schülerinnen oder Schüler. Die Steuergruppe begleitet die Entwicklung der Schule engmaschig und begleitet federführend die einzelnen Schritte des Gesundheitsförderungsprozesses an der Schule.

Aufgaben:

- Analyse, in welchen Bereichen der Gesundheitsförderung an der Schule Handlungsbedarf besteht
- Zielsetzung und Planung geeigneter Maßnahmen (z. B. die Einrichtung von Trinkwasserspendern im Schulhaus)
- Umsetzung der Maßnahmen (z. B. Installation der Trinkwasserspender)
- Evaluation (z. B.: Werden die Trinkwasserspender genutzt? Gibt es alternative Standorte?)

Machen Sie mit!

Eine gesundheitsfördernde Schule kann nur gelingen, wenn die Aufgaben auf viele Schultern verteilt und unterschiedliche Interessen berücksichtigt werden. Auch Sie als Eltern können mithelfen. Sei es, indem Sie sich direkt in der Schulfamilie engagieren, oder aber auch im „Kleinen“, indem Sie Ihre Kinder zu Hause dabei unterstützen, sich unbeschwert und gesund zu entwickeln.

So können Sie mitmachen – werden Sie zum Partner der Schule:

- **Steuergruppe:** Werden Sie Mitglied in der fit4future-Steuergruppe und arbeiten Sie als Elternvertreterin bzw. Elternvertreter am Gesundheitsförderungsprozess an der Schule Ihres Kindes mit.
- **Eltern-Expertise:** Auch die Schule braucht Expertinnen und Experten: Vielleicht können Sie die Schule mit Ihren beruflichen

oder anderen Qualifikationen unterstützen. Auch als Helfer bzw. Helferin bei Veranstaltungen und Festen, fit4future-Aktionstagen, bei der Gestaltung eines Schulgartens oder bei Projektwochen können Sie einen wichtigen Beitrag leisten.

- **fit4future-Elternbeirat:** Wirken Sie mit, um fit4future Teens weiterzuentwickeln. fit4future Teens braucht Eltern, die als Bindeglied zwischen Familie, Schule und fit4future Teens handeln und sich für die Interessen der Familien einsetzen. Bringen Sie Ihre Erfahrungen als Eltern in die Weiterentwicklung des Programms ein.
- **Digitale Gesundheitsplattform:** Auf der fit4future-Website erhalten Sie Tipps und Anregungen für einen gesunden Familienalltag. Jugendliche, die in einem gesundheitsfördernden Zuhause aufwachsen, tragen auch zu einer gesundheitsfördernden Schule bei. Nutzen Sie die digitale Gesundheitsplattform, um sich Anregungen für die Gesundheitsförderung im Familienalltag zu holen.

Kurz erklärt: der fit4future-Teens-Elternbeirat

Ziel des bundesweiten Beirats ist es, fit4future stetig weiterzuentwickeln, sodass die Programminhalte passgenau auf die Bedürfnisse der Schulen und Familien zugeschnitten werden. Gebildet wird der fit4future-Teens-Elternbeirat von 10-15 Eltern aus unterschiedlichen Schulen. Die Beiräte sind jeweils Mitglieder in der schulinternen fit4future-Steuergruppe. Unterstützt werden sie von den fit4future-Mitarbeitern und -Mitarbeiterinnen. Aufgaben:

- Beratung, Begleitung und Unterstützung des fit4future-Programms
- Einbringung von Ideen und Anregungen
- Rückmeldung zur Umsetzung von fit4future in der Praxis
- Quartalsweise digitale Diskussionsrunden mit den fit4future-Mitarbeitenden



TIPPS *und* ANREGUNGEN FÜR ELTERN



Ein wichtiger Baustein von fit4future Teens ist die programmierte Website – die Gesundheitsplattform, auf die wir bereits bei den Handlungsfeldern verwiesen haben. Hier findet sich eine Vielzahl von Inhalten und Formaten, die auch für Sie, liebe Eltern, tolle Ideen, Informationen und Anregungen bereithalten. Die Ziele von fit4future Teens im Familienalltag umsetzen? Mit Hilfe der Gesundheitsplattform ist das kein Problem! Die Nutzung dieser Schatzkiste möchten wir Ihnen hiermit unbedingt ans Herz legen.

Für den erstmaligen Zugriff auf die digitale Gesundheitsplattform benötigen Sie nur eine E-Mail-Adresse. Registrieren können Sie sich hier:



AUFBAU DER FIT4FUTURE-GESUNDHEITSPLATTFORM

Die digitale Gesundheitsplattform untergliedert sich in vier Teilbereiche: „Blog“, „Ideenkiste“, „Veranstaltungen“ und „Wissenswertes“. Bei Letzterem geht es vor allem um Organisatorisches, daher richtet sich „Wissenswertes“ in erster Linie an die Schule.

Blog

Der Blog ist unser fit4future-Magazin. Hier finden Sie Anregungen, Tipps und Hilfestellungen, unter anderem zu den fit4future-Handlungsfeldern. Die Beiträge sind in drei Kategorien gegliedert:

- **Best Practice:** In dieser Kategorie finden Sie Beiträge, in denen wir gesundheitsförderliche Maßnahmen anderer Schulen zeigen, die bereits erfolgreich umgesetzt wurden.
- **Inspiration:** Hier finden sich Beiträge mit einfachen Anregungen für gesundes Verhalten. Lernen Sie neue Übungen kennen und lassen Sie sich inspirieren!
- **How To:** Diese Kategorie enthält Beiträge, die erklären, wie Sie zu Hause einen gesunden Lebensstil konkret umsetzen können. Zudem gibt es eine Filter- und Suchfunktion, damit Sie interessante Beiträge schnell und einfach finden.

Übrigens: Auch Beiträge, die sich in erster Linie an Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende richten, können für Sie interessant sein. Diese enthalten häufig Tipps und Hinweise für die Umsetzung im Familienalltag.

Ideenkiste

Übungen, Videos, Audio-Formate, Quiz oder Bewegungsspiele – all das finden Sie im Bereich „Ideenkiste“ auf unserer Website. Sie können gezielt nach bestimmten Kriterien filtern (z. B. nach Dauer, Thema, Format) oder die Suchfunktion nutzen.

Veranstaltungen

In diesem Teilbereich finden Sie alle Informationen zu unserem Angebot der Online-Seminare, die wir Ihnen ausdrücklich empfehlen möchten, da sie Ihnen Informationen rund um fit4future-Themen vermitteln.



FAZIT

Wir haben ein gemeinsames Ziel: die Gesundheit Ihres Kindes zu fördern. fit4future Teens wird die Schule Ihres Kindes in den kommenden Jahren auf vielfältige Weise dabei unterstützen, sich Schritt für Schritt zu einer gesundheitsfördernden Schule weiterzuentwickeln.

Unterstützen Sie wiederum die gesundheitsfördernden Aktivitäten der Schule Ihres Kindes, indem Sie auch zu Hause auf einen gesundheitsfördernden Alltag achten. Regelmäßige Bewegung, viel Gemüse und Obst, wenig zuckerhaltige Getränke und ein bewusster Umgang mit Medien tun allen in der Familie gut. Viele kleine Schritte in die richtige Richtung – zu Hause und in der Schule – führen schließlich zum Ziel.

LITERATURVERZEICHNIS

- (1) Bull, FC, Al-Ansari, SS, Bissdole, S. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med, 54:1451–1462.
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf> (Zugriff am 19.12.2022).
- (2) DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2022). Rezeptideen für den Familienalltag.
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte/> (Zugriff am 19.12.2022).
- (3) GKV-Bündnis für Gesundheit (2022). Themen der Gesundheitsförderung in der Schule. Berlin.
<https://www.gkv-buendnis.de/gesunde-lebenswelten/schule/themen-und-inhalte/themen-der-gesundheitsfoerderung-in-der-schule/> (Zugriff am 30.05.2022).
- (4) DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. DGE-Ernährungskreis
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/> (Zugriff am 05.06.2023).

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2016). Kinder stark machen in der Schule. <https://shop.bzga.de/kinder-stark-machen-in-der-schule-33602200/> (Zugriff am 19.12.2022).
- DAK-Gesundheit (2015). Internetsucht im Kinderzimmer.
<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/internetsucht-im-kinderzimmer-2115248.html#/>
(Zugriff am 19.12.2022).
- DAK-Gesundheit (2017). Studie: So süchtig machen WhatsApp, Instagram und Co.
<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/> (Zugriff am 19.12.2022).
- DAK-Gesundheit (2019). Computerspielsucht.
<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html#/>
(Zugriff am 19.12.2022).
- GKV-Spitzenverband (2022). Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 2 Abs. 2 SGB V, Berlin 2020. www.gkv-spitzenverband.de (Zugriff am 22.05.2022).
- mpfs – Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2021). KIM-Studie 2020. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger.
https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2020/KIM-Studie2020_WEB_final.pdf (Zugriff am 19.12.2022).
- WHO – World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2022). Making every school a health-promoting school: Implementation Guidance <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025073> (Zugriff am 25.05.2022).

Programmkoordination

fit4future

c/o planero GmbH

Sylvensteinstr. 2 , 81369 München
Tel. 089 74 66 14 56, E-Mail: teens@fit-4-future.de

Programmverantwortlich

DAK-Gesundheit

Nagelsweg 27 - 31, 81369 München

www.fit-4-future.de



Unterstützt durch:

fit4future foundation

Frei-Otto-Straße 6, 80797 München

www.fit4future-foundation.de

fit4future
foundation
GERMANY

Wissenschaftliche Konzeption und Begleitung:

Denkfabrik fischimwasser

Habsburgerring 3, 50674 Köln

www.fischimwasser.de

