

FIT4FUTURE TEENS – WAS *ist* DAS?



fit4future ist die gemeinsame Initiative für gesunde Schulen der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation.

Das Programm hilft dabei, Gesundheitsförderung in der Schule dauerhaft umzusetzen und einen gesunden Lebensraum für die Jugendlichen zu schaffen. Es geht dabei um die folgenden vier Themenfelder:



Psychische Gesundheit und geistige Fitness



Bewegung



Ernährung



Suchtprävention

WO FINDET FIT4FUTURE TEENS STATT?

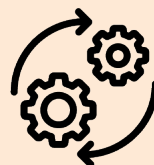


In den Schulen mit Lehrkräften und Jugendlichen.

Zu Hause in der Familie mit den Geschwistern und den Eltern.

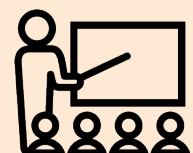


WAS PASSIERT BEI FIT4FUTURE TEENS?



Das Schulpersonal lernt, wie der fit4future-Prozess funktioniert. So kann es Themen, die für die Gesundheit wichtig sind, immer mehr im Schulalltag verankern.

Das Schulpersonal bekommt Unterrichtsmaterial bereitgestellt, um gesundheitsrelevante Themen im Unterricht zu behandeln.



Was bringt FIT4FUTURE TEENS IHRER FAMILIE?

Ihr Kind setzt sich in der Schule aktiv mit seiner Gesundheit auseinander.

Fragen Sie nach! Und seien Sie neugierig. Viele Ideen lassen sich auch gut zu Hause umsetzen oder helfen Ihnen z. B. besser mit stressigen Situationen umgehen zu können. Dank des Engagements der Schule Ihres Kindes haben auch Sie Zugriff auf die Gesundheitsplattform (siehe unten). Dort finden Sie hilfreiche Materialien zu den Themen psychische Gesundheit und geistige Fitness, Bewegung, Ernährung sowie Suchtprävention.

WIE KÖNNEN SIE FIT4FUTURE TEENS UNTERSTÜTZEN?

- Beteiligen Sie sich an den fit4future-Beiräten.
- Was hilft Ihnen im Familienalltag konkret in Bezug auf eine gesunde Lebenswelt? Teilen Sie den Programmverantwortlichen Ihre Erfahrungen und Wünsche mit.

WAS IST DIE GESUNDHEITSPLATTFORM?

Auf der Gesundheitsplattform www.teens.fit-4-future.de stehen Ihnen zahlreiche spannende Materialien zur Verfügung.

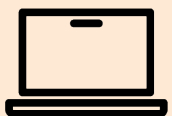
- z. B. ein Blog mit zahlreichen Tipps und Tricks zur Integration von gesunden Verhaltensweisen in den Familien- und Schulalltag.
- Oder die Ideenliste, in der viele Inhalte und Anregungen zu den vier Themenfeldern bereitgestellt werden, um den Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten.

Melden Sie sich einfach auf der Gesundheitsplattform unter www.teens.fit-4-future.de/mitglieder/registrierung an und profitieren Sie von:



Einer Anleitung und Rätselvorlage für einen Escaperoom.
Diese finden Sie in der Ideenliste.

Aufklärungsvideos rund um das Thema Gaming. Das und noch mehr Videos gibt es in der Ideenliste.



Ideen für einen bewegungsintensiven Alltag in der Familie. Schauen Sie dafür in den Blog.

Entspannungsmethoden zur Erholung. Durchstöbern Sie die Ideenliste nach einer passenden Übung.



Jetzt registrieren:

