

FIT4FUTURE KIDS – WAS *ist* DAS?

WIR MACHEN
KINDER FIT
FÜR DIE ZUKUNFT

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 Kinder zu schaffen. Es geht dabei um die folgenden vier Themenfelder:



Psychische Gesundheit und
geistige Fitness



Bewegung



Ernährung



Suchtprävention

WO FINDET FIT4FUTURE KIDS STATT?

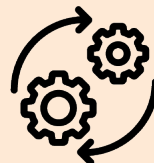


In den Schulen mit Lehrkräften und
Schulkindern.

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

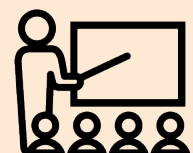


WAS PASSIERT BEI FIT4FUTURE KIDS?



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 KIDS 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 KIDS UNTERSTÜTZEN?

- Helfen Sie beim fit4future-Aktionstag mit und betreuen Sie während des Tages eine Station.
- 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.kids.fit-4-future.de stehen Ihnen zahlreiche spannende Materialien zur Verfügung.

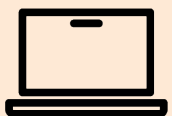
- z. B. ein Blog mit zahlreichen Tipps und Tricks zur Integration von gesunden Verhaltensweisen in den Familien- und Schulalltag.
- Oder die Ideenkiste, in der viele Inhalte und Anregungen zu den vier Themenfeldern bereitgestellt werden, um den Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten.

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



Tipps zur bewegten Mittagspause. Diese finden Sie als Aktionskarten in der Ideenkiste.

Videos zur kindgerechten Einstellung von Smartphones. Das und noch mehr Videos gibt es in der Ideenkiste.



Ideen für einen spannenden, bewegungsintensiven Nachmittag mit Ihren Kindern. Schauen Sie dafür in den Blog.

Entspannungsgeschichten zur Erholung. Durchstöbern Sie die Ideenkiste nach einer passenden Erholungsgeschichte.



Jetzt registrieren:

