

## Zwei Jahre im Sinne der Gesundheit

**Jahr 1: Schwerpunkt: Umgang mit Stress**

**Jahr 2: Schwerpunkt: Medienkompetenz**

## Jede Schule erhält

- eine fit4future-Box mit hochwertigen Spiel- und Sportgeräten
- Ersatzmaterial für die fit4future-Box im zweiten Jahr
- fächerübergreifende fit4future-Toolbox für Bewegungspausen
- einen Workshop für Lehrkräfte und Schülervertreter in Ihrer Region
- Hilfestellung für eine Kick-Off-Veranstaltung an der Schule
- Broschüren und Download-Materialien für Lehrkräfte, Eltern und Schüler/innen
- Unterrichtsmaterial für die Module Sport und Stressbewältigung
- einen Leitfaden „Schule als Wohlfühlraum“ zur Gestaltung von Ruheinseln
- einen Blog mit wissenschaftlich fundierten Beiträgen, Schnelltests, Videos, Podcasts
- Kursangebot „Achtsamer Umgang mit Stress“ für Lehrkräfte

## Welche Jahrgangsstufen können teilnehmen?

- die 8. und 9. Klassen bei Schulformen, die zur Mittleren Reife führen oder
- die vorletzte und vorvorletzte Stufe vor der Hochschulreife bei Schulformen, die bis zur Hochschulreife führen

**Wenn Ihre Schule auch am Programm teilnehmen möchte oder Sie weitere Infos benötigen, kontaktieren Sie uns:**

089 74 66 14 56

[teens@fit-4-future.de](mailto:teens@fit-4-future.de)

fit4future  
c/o planero GmbH  
Sylvensteinstraße 2  
81369 München  
[www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)



**fit4future Teens – wir machen Teens fit für die Zukunft.**

Die Schulinitiative gegen Stress,  
für mehr Bewegung  
und bewusstere Ernährung





## Was ist fit4future?

fit4future ist eine Gesundheitsinitiative im Sinne des Präventionsgesetzes und steht unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn.

## Seit wann gibt es fit4future?

**fit4future Kids** für 6- bis 12-Jährige wird erfolgreich umgesetzt

⇒ **seit 2005 von der Cleven-Stiftung**

- mit über 200.000 Kindern
- an 700 Grund- und Förderschulen

⇒ **seit 2016 in Zusammenarbeit mit der DAK-Gesundheit**

- mit über 600.000 Kindern
- bundesweit an weiteren 2.000 Grund- und Förderschulen

♦ **fit4future Teens** ab 2019 an 800 weiterführenden Schulen

♦ **fit4future Kita** ab 2020 an 400 Kitas für 3- bis 6-Jährige

Jede Einrichtung wird bei der Umsetzung von Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Verhältnisprävention professionell begleitet und gecoacht.

## Was sind die Ziele?

- ⇒ mehr Bewegung
- ⇒ ausgewogene Ernährung
- ⇒ stressfreie und positive Lernatmosphäre
- ⇒ Schaffung einer gesunden Lebenswelt

## fit4future goes Teens

### Druck in der Schule, in der Familie, in der Freizeit

Viele Jugendliche, aber auch ihre Lehrkräfte, leiden unter Stress. Insbesondere der Stress in der Schule kann zu Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen sowie psychischen Problemen führen. Zudem ernähren sich viele Schülerinnen und Schüler unausgewogen.

Zwei Jahre lang begleitet fit4future Teens Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte sowie die Eltern, um vor allem dem Stress in der Schule zu begegnen. Zusätzlich stehen auch Aspekte zur Bewegung, Ernährung und ab dem zweiten Projektjahr zur Medienkompetenz im Fokus.

Das einzigartige Programm wird von Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und seinem Team von der Denkfabrik fischimwasser wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Die Initiative richtet sich an weiterführende Schulen. Der nächste Startschuss ist zu Beginn des Schuljahrs 2020/21.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Sie bietet eine Vielzahl spannender, vor allem digitaler Inhalte, die Lust auf eine nachhaltig gesunde Lebensweise machen und die die Jugendlichen direkt einbinden.



## Wie profitieren Schülerinnen und Schüler?

Die Themen Stress, Bewegung und Ernährung werden den Schülerinnen und Schülern sowohl im Unterricht als auch digital attraktiv und innovativ vermittelt.

- ⇒ **Der Zugang erfolgt nicht belehrend, sondern anregend, motivierend und nachhaltig.**
- ⇒ **Praktische Umsetzungshilfen liefern wertvolle Orientierung für die Anwendung im (Schul-)Alltag.**

## Wie profitieren Lehrkräfte der Schule?

fit4future bietet den Lehrkräften vielfältige Maßnahmen im Umgang mit Stress, die speziell auf die Förderung der Stresskompetenzen und der Achtsamkeit der Lehrkräfte ausgerichtet sind. Dabei werden die besonderen Anforderungen und Situationen der Lehrkräfte unmittelbar aufgenommen und mit praktischen Lösungsansätzen thematisiert.

## Wie profitieren die Eltern?

Eltern bekommen wertvolle Tipps für den Umgang mit ihren Kindern. Hier steht das Erkennen von Stress-Symptomen und deren Folgen für die Kinder im Vordergrund. Gleichzeitig erhalten die Eltern wirkungsvolle Empfehlungen und Hilfen zur persönlichen Stressreduktion.