



Eine Initiative der
.cleven·stiftung

powered by

DAK
Gesundheit

DAK Gesundheit – fit4future Präventionsprogramm für Jugendliche

Unterstützt von

- der Cleven-Stiftung
- der DAK
- dem Schirmherrn Jens Spahn
- dem Beirat Prof. Dr. Ingo Froböse

„Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein guter Umgang mit Stress gelten als wesentliche Schlüsselqualifikation für ein gesundes Leben. Ein Großteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen erfüllt jedoch nicht die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung – zudem klagen viele über ein gesteigertes Stressempfinden.“

Lt. DAK-Präventionsradar 2017

Ziele

- Gesundheitsrelevante Verhaltensweisen fördern
- Lebensstile positiv verbessern
- Einbindung von Lehrkräften und Eltern

Aufgaben der Schule

- fit4future-Schulboard bestehend aus Schulleitung, 2 Lehrkräften, Mitglied des Elternbeirats
- Integration und Umsetzung des Konzepts im Schulalltag
- Aktive Einbindung der Klassensprecher als Motivatoren
- Teilnahme an Workshops
- Teilnahme an der Evaluation des Programms

Konkrete Umsetzung

- Lehrkräfte binden Karteikarten-Übungen im Unterricht ein.
- Unterrichtseinheiten im Sportunterricht
- Aktive Pausengestaltung ermöglichen
- Punkte sammeln über Online-Zugang

Mögliche Unterrichtsreihe

- Stress bewerten und bewältigen
- Aufmerksamkeitstraining für mehr Leistungsfähigkeit
- Krafttraining – stärker werden gegen Stress
- Auspowern ohne großen Zeitaufwand
- Ausdauertraining: mehr Power, weniger Stress
- Gehirntraining – schneller denken durch Bewegung

fit4future-Toolbox

20 Übungen in vier Kategorien:

- Aktivität
- Haltung
- Koordination
- Entspannung

teens.fit-4-future.de/login

fit4future – Blog

Getrennte Zugänge für

- Schüler/in
- Lehrer/in
- Eltern

fit4future – Login



FIT4FUTURE TEENS ▾

SERVICE ▾

BLOG

LOGIN

JETZT BEWERBEN!

Login

Haben Sie noch kein Benutzerkonto? [Jetzt registrieren!](#)

Schüler

Lehrkräfte / Eltern

Schüler-ID

Angemeldet bleiben

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie [hier](#)

Filtern nach...

KATEGORIE



Lesen



Hören



Machen



Sehen

Beiträge für Schüler anzeigen

THEMA



Bewegung



Ernährung



Entspannung



Stress



GYMNASIUM PETRINUM DORSTEN

Derzeit **Platz 294** im Schulvergleich!



[ZUM RANKING >](#)



FIT4FUTURE-COMPETITION

Gewinnen Sie gemeinsam tolle Preise für Ihre Schule!

Unter einigen Beiträgen finden Sie eine Frage. Beantworten Sie diese und sammeln Sie Credits für Ihr Schulkonto. Im Ranking können Sie sehen, wo Ihre Schule gerade steht und wieviel Prozent der maximal möglichen Punkte Sie bereits gesammelt haben.

[MEHR INFOS >](#)



DOWNLOADS

Hier finden Sie Broschüren, Unterrichtsmaterialien, Dokumentationsvorlagen, Pressevorlagen, Rezepte und vieles mehr.

[ZUM DOWNLOAD-BEREICH >](#)

**JETZT
BEWERBEN!**



🕒 4 min.

Was ist Achtsamkeit: So können Sie achtsam sein

„Gehen Sie achtsam mit sich um.“ Was heißt das eigentlich? Warum sollten Sie achtsam sein? Und wie genau funktioniert das mit der Achtsamkeit?...

Weiterlesen



🕒 2 min.

Achtsames Essen, was ist das?

Essen passiert im Alltag oft nebenbei: Das Frühstück essen Sie morgens in Eile, in der Schule schlingen Sie in den kurzen Pausen schnell ein...

Weiterlesen

fit4future
Podcast
#05
Wie unsere Gedanken Stress lindern können



Wie unsere Gedanken Stress lindern können

Stress mit förderlichen Gedanken begegnen: In der fünften Podcast-Folge erfahren Sie, wie Sie mentale Stresskompetenz erwerben und...

Weiterlesen

🎧 10 Credits

Link zur Homepage und zum Präsentationsvideo

<https://teens.fit-4-future.de/>