

PROGRAMM IM ÜBERBLICK ABLAUF & DAUER



fit4future vermittelt Ihnen Wissen und die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an Ihrer Schule umzusetzen.

Wir begleiten Ihren Weg zu einer gesunden Schule über insgesamt **drei Schuljahre, aufgeteilt in 2 Programmphasen:**

Phase

1

2 Jahre: Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an Ihrer Schule aufbauend auf Ihren tatsächlichen Bedürfnissen.

Phase

2

1 Jahr: Eigenständige Weiterentwicklung und nachhaltige Etablierung der erlernten Kompetenzen an Ihrer Einrichtung – weiterhin begleitet vom fit4future-Team.

Das detaillierte Konzept
von fit4future Teens
finden Sie unter:



WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Los geht es mit Beginn des Schuljahres 2023/24.
Kostenfreie Anmeldung unter
www.teens.fit-4-future.de/bewerbung
oder melden Sie sich einfach direkt bei uns:



Ihre Ansprechpartnerin

Anne-Kathrin Borchardt
Telefon 089 74661456
teens@fit-4-future.de

Projektkoordination

fit4future
c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München
www.fit-4-future.de

Projektverantwortlich:
DAK-Gesundheit
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg
www.dak.de

Unterstützt durch:
fit4future foundation
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
www.fit4future-foundation.de

**Wissenschaftliche Konzeption
und Begleitung:**
Denkfabrik fischimwasser
Habsburgerring 3, 50674 Köln
www.fischimwasser.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

fit4future
foundation
GERMANY

 **fischimwasser**



WIR MACHEN
TEENS FIT
FÜR DIE ZUKUNFT!

fit4future *Teens*

Die
Präventions-
initiative für
gesunde
Schulen

fit4future

DAK
Gesundheit

fit4future Teens

Bereits eine Million Kinder und Jugendliche an 3.800 Schulen und Kitas in Deutschland durchliefen in den letzten sieben Jahren das fit4future-Programm.

Entwickelt wurde die einzigartige Gesundheits- und Präventionsinitiative von der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und seinem Team von der Denkfabrik fischimwasser

WAS IST FIT4FUTURE TEENS?

Die Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule: Das sind die Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future.

Das wissenschaftlich entwickelte Programm fit4future Teens richtet sich an alle weiterführende Schulen und zielt sowohl auf das individuelle Gesundheitsverhalten der Schülerschaft als auch auf die Entwicklung eines lehr- und lernförderlichen Schulklimas ab.

Am Ende des Programms werden teilnehmende Schulen befähigt sein, Gesundheitsthemen eigenständig weiterzuentwickeln und nachhaltig im Schulalltag zu verankern.

DIE 4 HANDLUNGSFELDER



Bewegung



Ernährung



Psychische Gesundheit und geistige Fitness



Suchtprävention

fit4future Teens



DAS BIETET DAS PROGRAMM

für die Schülerschaft, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und Eltern:

- Professionelle Begleitung und strukturierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Ihrer Schule, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse
- Umfangreiche praxisnahe Programm-Materialien auch über die Programmlaufzeit hinaus: Aktionskarten für kurze Bewegungspausen, fit4future-Box gefüllt mit hochwertigen Spiel- und Sportgeräten, Unterrichtsreihen, Vorlagen, Checklisten u. v. m.
- Mit der Gesundheitsplattform www.fit-4-future.de eigene Schwerpunkte setzen: Die Ideenkiste ermöglicht die passende Auswahl von gewünschten Themen
- Thementage vor Ort an Ihrer Schule
- Qualifikation zur eigenständigen und nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention: 2 Personen Ihrer Schule werden zu Prozessbegleitenden im Bereich Gesundheitsförderung geschult
- Aktive Einbindung der Schülerschaft, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitenden und Eltern in das Programm und dessen Weiterentwicklung über Beiräte möglich
- Umsetzung auf Augenhöhe: Über den Peer-Education-Ansatz „Zukunftswerkstatt“ und „Projekt-Team-Gesundheit“ lernen Kinder und Jugendliche sich selbst für gesundheitspezifische Belange an ihrer Schule einzusetzen

fit4future Teens



WER PROFITIERT VON FIT4FUTURE?

- Schülerinnen und Schüler profitieren von praxisnahen und zielgruppengerechten Inhalten sowohl in der Schule als auch zu Hause
- Lehrkräfte bzw. Schulsozialarbeitende lernen Gesundheitsthemen erfolgreich im Schulalltag zu etablieren und einzusetzen
- Eltern erhalten wertvolle Tipps und Inspirationen zur Gesundheitsförderung im Familienalltag

WAS IST DER BEITRAG DER SCHULEN?

Die Teilnahme ist für Ihre Schule kostenfrei!

Ihre Schule verpflichtet sich zur aktiven Teilnahme und Umsetzung an fit4future Teens und stellt dafür 2 Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren (Lehrkräfte oder Schulsozialarbeitende) zur Verfügung. Ihr Beitrag zum Gelingen des Programms ist also die Bereitstellung von Personalkapazitäten und Räumlichkeiten für die Umsetzung.

Die beiden Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren verpflichten sich zur Teilnahme an zwei Workshops sowie zwei Netzwerkveranstaltungen (Online-Get-Together) pro Schuljahr. Weitere Inhalte, Maßnahmen und Formate, wie bspw. Online-Seminare werden bedarfsgerecht und individuell an Ihrer Schule eingesetzt.