

1.1 FIT 4 FUTURE

Verantwortliche/r Koordinator/in: Frau Lengersdorf, Frau Stelten, Frau Wortelkamp

Allgemeine Beschreibung des Entwicklungsvorhabens mit Bestandsaufnahme

Fit4Future – Wir machen Kinder fit für die Zukunft!

Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit

- mehr Bewegung
- gute Ernährung
- eine stressfreie, positive Lernatmosphäre
- Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule

Das sind die vier Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future, die im April 2016 an den Start gegangen ist.

Drei Jahre voller Gesundheit

Im Laufe des dreijährigen fit4future-Programms erhält die Schule:

- eine Spieltonne
- eine Brainfitness-Box
- Broschüren, Aktionskarten und Informationsmaterial zu den jeweiligen Modulen
- einen Area-Manager als direkten Ansprechpartner
- eine Hotline und Online-Beratung für Ihre Fragen und Anregungen
- sechs Workshops (zwei pro Schuljahr) zu den vier Modulen (Bewegung, Brainfitness, Ernährung und Verhältnisprävention)
- einen Aktionstag an der Schule für Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte und Eltern
- einen Sportler oder eine Sportlerin aus Ihrer Region als Motivator und fit4future-Botschafter
- die Möglichkeit, an der Evaluation durch die TU-München teilzunehmen

Die Schule bringt folgendes ein:

- zwei bis drei Lehrkräfte als fit4future-Coaches
- Bildung eines fit4future-Schulboards, bestehend aus den fit4future-Coaches, Vertretern der Schulleitung und des Elternbeirates
- Vorstellung des fit4future Programms in den Lehrerkonferenzen
- Einbindung und Umsetzung der Spieltonne und des Materials in den Unterricht
- Teilnahme am Evaluationsprogramm

Die „Vier Module“

Bewegung

- Integriert Bewegung in den Schulalltag
- Fördert Konzentrationsfähigkeit
- Bekämpft Übergewicht und Bewegungsarmut
- Fördert motorische Fähigkeiten, senkt Unfallrisiken

Ernährung

- Macht Kindern Lust auf gesunde Ernährung
- Motiviert auch Eltern zu einem aktiven, gesunden Lebensstil
- Verändert das Essverhalten nachhaltig
- Integriert das Thema Ernährung fächerübergreifend in den Unterricht und Schulalltag
- Beugt Übergewicht vor

Brainfitness

- Wirkt frühzeitig gegen Stress
- Zeigt den Kindern Entspannungsübungen gegen Stressbewältigung
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt somit auch die Lehrergesundheit
- Verbessert die Leistung durch Gehirntraining
- Ermöglicht Bewegungspausen und bewegtes Lernen

Verhältnisprävention/ System Schule

- Unterstützt Schulen bei der Umsetzung des Leitbilds „Gesunde Schule“
- Fördert die Gesundheit der Lehrkräfte

- Vermittelt Ideen für Kooperationen zur Bildung eines Netzwerks „Bewegung“
- Unterstützt die gesunde Schulverpflegung
- Entwickelt die Schule zum gesunden Lebensraum
- Fördert eine gelingende Elternarbeit
- Durch verhältnispräventive Maßnahmen sollen Schulen in ihrer Entwicklung zur gesunden Schule unterstützt werden. Ziele sind die Förderung der Gesundheit der Lehrkräfte, pädagogischen Fachkräfte und Kinder sowie die Erhöhung der Schulqualität.
- Förderung des gesundheits-bewussten Verhaltens
- Unterstützung durch gesundheitsfördernde Verhältnisse

Konkrete Ziele und angestrebte Ergebnisse

Die fit4future-Coaches begleiten das Programm drei Jahre lang und nehmen an den dazugehörigen Modulen teil, um so die ganze Schule in das Programm einzubinden. Die Inhalte der Spieltonne und auch die Brainfitness-Box werden sowohl im Sportunterricht als auch im normalen Schulalltag benutzt und bewegungsfördernd eingesetzt. Das Kollegium wird ständig von den Coaches in den Lehrerkonferenzen fortgebildet und auf den neusten Stand des Programms gebracht. Ziel ist es, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile der Kinder nachhaltig und positiv zu beeinflussen.

Die einzelnen Arbeitsschritte mit einer Zeitplanung und Verantwortlichkeiten

Arbeitsschritte/ Was ist zu tun?	Verantwortlichkeit/ Wer tut es?	Termine/ Bis / seit wann	Wer wird beteiligt? / Wo wird entschieden?
Anmeldung zum Programm	Kollegium	2016	Kollegium
Bestimmung der Coaches	Kollegium	2016	Kollegium
1. Workshop (Bewegung und Verhältnisprävention / System Schule)	Fr.Lengersdorf/ Fr. Stelten	10.2017	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten

Lehrerfortbildung	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	10.2017	Kollegium
Anlieferung der Spieltonne	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten/ Kollegium	11.2017	Kollegium
2. Workshop (Verhältnisprävention / System Schule)	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	12.2017	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
Lehrerfortbildung	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	12.2017	Kollegium
1. Durchführung des Evaluationsprogrammes	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	02.2018	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
3. Workshop (Verhältnisprävention / System Schule)	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	05.2018	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
Lehrerfortbildung	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	06.2018	Kollegium
Aktionstag an der Schule	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten/ Kollegium	07.2018	Ganze Schule
2. Durchführung des Evaluationsprogrammes	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	07.2018	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
4. Workshop (System Schule / Brainfitness)	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	09.2018	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
Lehrerfortbildung	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	09.2018	Kollegium
5. Workshop (Bewegung und Ernährung/ System Schule)	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	05.2019	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
Lehrerfortbildung	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	05.2019	Kollegium
Durchführung des Evaluationsprogrammes	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten	07.2019	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten
Nachbestellung von Materialien	Fr. Lengersdorf/ Fr. Stelten/ Fr. Wortelkamp	07.2019	Kollegium
Konkrete Umsetzung im Unterricht	Kollegium	2018 - 2022	Kollegium