



Eine Initiative der
.cleven.stiftung

powered by
DAK
Gesundheit

fit4future

**Die Präventionsinitiative für gesunde
Schulen**

Vorbemerkung



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

fit4future ist ein Gesundheits- und Präventions-Projekt der Cleven-Stiftung mit dem Ziel, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile von Kindern im Alter von 6 - 12 Jahren nachhaltig positiv zu beeinflussen, ggf. zu ändern und zu verbessern.

Bis Ende 2015 wurde das Projekt fit4future mit den Modulen Bewegung, Ernährung und Brainfitness in Deutschland von der Cleven-Stiftung an 700 Grund- und Förderschulen in 14 Bundesländern mit über 200.000 Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren, deren Lehrkräften, pädagogischen Fachkräften und Eltern umgesetzt.

2015 hat die Cleven-Stiftung entschieden, fit4future qualitativ und quantitativ mit einem nationalen Kompetenz-Partner signifikant zu erweitern. Mit der DAK-Gesundheit wurde dieser Kompetenz-Partner gefunden und das Konzept um das vierte Modul Verhältnisprävention/System Schule ergänzt.

Durch das Engagement der DAK-Gesundheit ist es der Cleven-Stiftung zudem möglich, das Projekt von 2016 an in den nächsten drei Jahren an 2.000 zusätzlichen Grund- und Förderschulen in Deutschland umzusetzen. Damit können zusätzlich rund 600.000 Kinder, deren Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern in das in der Form einmalige Gesundheits- und Präventions-Projekt aufgenommen werden und von den gesundheitspräventiven Maßnahmen profitieren.

2016 wurden zum Projektstart die ersten 502 Schulen erfolgreich ins Projekt aufgenommen.

fit4future wird zudem fortlaufend und umfassend von dem Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München evaluiert.

Die Projekt-Umsetzung erfolgt in engem Austausch mit dem Bundesministerium für Gesundheit. Bundesminister Hermann Gröhe hat die bundesweite Schirmherrschaft von fit4future powered by DAK-Gesundheit übernommen.

Ebenso werden alle relevanten Entscheidungsträger, kommunalen Behörden und Organisationen in die Projekt-Umsetzung eingebunden.

fit4future - Die Fakten



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Bewegungsräume und Spielplätze verschwinden

Medienkonsum steigt, Bewegungsaktivität sinkt

Nur jeder vierte Junge und jedes sechste Mädchen zwischen elf und siebzehn Jahren bewegt sich jeden Tag sportlich.

Jedes achte Kind macht außer dem Schulsportunterricht nie Sport.

Unausgewogene Ernährung ist neben Bewegungsmangel Hauptgrund für die steigende Übergewichtsproblematik bei Kindern.

Der Lehrerberuf verursacht durch steigende Aufgaben hohe gesundheitliche Belastungen.

fit4future - Die Folgen



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by



15 % der Kinder in Deutschland haben Übergewicht, davon sind 6,3 % adipös. [Vgl. KiGGS 2007]

Herz-Kreislauf-Schwächen	25 % der Kinder leiden unter Herz-Kreislauf-Schwächen. [Vgl. FOCUS-Schule, Ausg. Mai/Juni 2005]
Koordinationsprobleme	Mehr als 30 % der Kinder haben Koordinationsschwächen. Sechs von zehn Kindern können z.B. bei der Einschulung keinen Purzelbaum schlagen, dadurch erhöht sich das Unfallrisiko. [Vgl. Kinderkommission des Deutschen Bundestages, 27. Juni 2016]
Haltungsschäden	65 % der Kinder leiden unter Haltungsschwächen. [Vgl. FOCUS-Schule, Ausg. Mai/Juni 2005]
Osteoporose	Jede dritte Frau/jeder fünfte Mann über 50 Jahre leidet an Osteoporose (= 7,8 Mio. Menschen). Eine Folge davon sind rund 300.000 Osteoporose-Frakturen und Kosten für das Gesundheitswesen von ca. 5,4 Mio. EUR pro Jahr. [Vgl. BONE-EVA-Studie, Institut für Gesundheits- und Sozialforschung 2006]
Diabetes	7,2 % der Deutschen im Alter von 18-79 Jahren haben einen bekannten Diabetes, zusätzlich 2,1 % einen unentdeckten Diabetes. Behandelte Diabetesfälle sind von 2000 bis 2009 um 49 % gestiegen. [Vgl. Deutscher Gesundheitssurvey 2012]
Psychische Probleme	In den letzten 10 Jahren haben Stressbelastung, Konzentrationsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatische Problem sowie Störungen der Sprachentwicklung der Kinder zum Teil stark zugenommen. [Vgl. Forsa-Studie zur Gesundheit von Grundschulern und Lehrern 2016]

fit4future - Die Fakten



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

- Zentrales Ergebnis der aktuellen repräsentativen Lehrkräftebefragung, „Gesundheitsfalle Schule“, durchgeführt vom Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit: Rund 70 % der Lehrkräfte stellten mit Blick auf die vergangenen zehn Jahre einen Anstieg von Gesundheitsproblemen bei den Schülern fest.
- Immer mehr Kinder leiden an Konzentrationsproblemen – dieser Meinung ist mehr als jede zweite Lehrkraft. Außerdem beobachteten die Lehrkräfte einen starken Anstieg von Schülern mit Verhaltensauffälligkeiten (45 %), motorischen Defiziten (36 %) und psychosomatischen Beschwerden (27 %).
- Auch die Stressbelastung der Kinder hat in den letzten zehn Jahren stark zugenommen. Die überwiegende Mehrheit der Lehrkräfte (91 %) bezeichnete die mediale Reizüberflutung durch Fernsehen, Computer und Co. als Stressfaktor Nummer eins.
- Jede vierte Lehrkraft macht sich große oder sehr große Sorgen, dass sie aufgrund der körperlichen und psychischen Berufsanforderungen schon vor dem Pensionsalter aus dem Beruf ausscheiden muss.
- **Als Konsequenz startete die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Cleven-Stiftung im April 2016 die neue Präventionsinitiative *fit4future* für gesunde Schulen.**

fit4future ...



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

- ... motiviert für einen nachhaltig aktiven und gesunden Lebensstil
- ... vermittelt Freude an Bewegung, gesunder Ernährung und Brainfitness
- ... bekämpft Bewegungsarmut und Übergewicht
- ... fördert die grundmotorischen Fähigkeiten und senkt so Unfallrisiken
- ... wirkt frühzeitig Stress entgegen und zeigt Möglichkeiten zur Stressbewältigung auf
- ... sorgt für ein gesundes Umfeld der Kinder, Lehrkräfte und pädagogischen Fachkräfte
- ... unterstützt bei der Entwicklung zu gesundheitsförderlichen Schulen

Was ist fit4future



Eine Initiative der
clevens-stiftung
powered by



fit4future ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich begleitete Initiative, die einen gesamtgesellschaftlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention für Schulkinder leistet.

Zielsetzung	Nachhaltig positive Beeinflussung der Lebensgewohnheiten und Lebensstile von Schulkindern mit den Modulen Bewegung, Ernährung und Brainfitness sowie Verhältnisprävention/System Schule
Zielgruppe	Schulkinder im Alter von 6-12 Jahren, deren Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte
Setting	Grund- und Förderschulen

Aktivitäten

Modul I Bewegung	Modul II Ernährung	Modul III Brainfitness	Modul IV Verhältnisprävention/ System Schule
----------------------------	------------------------------	----------------------------------	--

Reichweite	Derzeit sind ca. 700 fit4future-Schulpartnerschaften in ganz Deutschland aktiv. Über 200.000 Kinder, ihre Eltern, ca. 12.000 Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte sind eingebunden. Ab dem 1. Mai 2016 werden durch das Engagement der DAK-Gesundheit bis 2018 weitere 2.000 Schulen eingebunden. 2018 sind über 800.000 Kinder in Deutschland fit4future.
-------------------	--

fit4future – das bekommen Sie!



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

- ... 1 Spiel- und Sportgeräte Tonne mit 20 verschiedenen pädagogisch wertvollen Spiel- und Sport-Utensilien, insgesamt 100 Teile – alle TÜV zertifiziert
- ... 1 Brainfitness-Box mit ca. 12 Spiel- und Unterrichts-Utensilien
- ... 6 Workshops für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte zu den 4 fit4future Modulen (max. Teilnehmerzahl 20)
- ... Lehrer- und Eltern-Broschüren sowie Aktions- und Spielkarten für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte, Kinder und Eltern für die Module Bewegung, Ernährung und Brainfitness
- ... 7 Lehrer-Broschüren für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte zum Thema Verhältnisprävention/System Schule
- ... 1 fit4future-Aktionstag an Ihrer Schule für Schüler und Eltern

fit4future – das bekommen Sie!



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

- ... einen Area-Manager in Ihrer Stadt als direkten Ansprechpartner
- ... eine Hotline und Online-Beratung für Ihre Fragen und Anregungen
- ... eine Sportlerin oder einen Sportler aus Ihrer Region als fit4future Botschafter/in und Motivator/in
- ... die Möglichkeit als User-Reporter Ihre Eindrücke und Projekt-Erfahrungen mit fit4future auf FOCUS Online zu publizieren
- ... mit Ihrer Schule an der größten Evaluation dieser Art durch die TU München teilzunehmen
- ... das ganze Programm für 3 Jahre im Wert von € 7.500 – für Ihre Schule

komplett kostenfrei!

fit4future – der Aufwand für Sie!



- ... 2 Lehrkräfte oder pädagogische Fachkräfte Ihrer Schule werden fit4future-Coaches
- ... sie bilden zusammen mit einem Repräsentanten der Schulleitung und der Eltern-Vertretung den fit4future Steuerkreis (fit4future-Schulboard)
- ... 6 Workshops in drei Jahren, 2 pro Schuljahr, jeweils zentral, 3,5 Stunden
- ... Vorstellung des fit4future-Programms in der Lehrerkonferenz und Integration in den Unterricht
- ... Realisierung des Moduls Verhältnisprävention
- ... Teilnahme am Evaluations-Programm

Die Module



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by



1. Jahr

Modul	Bewegung	Verhältnisprävention/ System Schule	
Ziele	Positive Anreize schaffen und die Motivation der Kinder steigern, sich im Alltag mehr zu bewegen.	Durch verhältnispräventive Maßnahmen sollen Schulen in ihrer Entwicklung zu gesunden Schulen unterstützt werden. Ziele sind die Förderung der Gesundheit der Lehrkräfte, pädagogischen Fachkräfte und Kinder sowie die Erhöhung der Schulqualität.	Jede Schule nimmt an den vier Modulen des dreijährigen fit4future-Projektes ohne Eigenkosten teil.
Programm in der Lebenswelt „Schule“	Heranführung an Spielgeräte durch zwei Formate im Unterricht bzw. in der Pause. Einsatz von Bewegungskarten, die kindgerechte Sportübungen aufzeigen. Einzelaktionen	Sechs Themen zur Verhältnisprävention stehen zur Auswahl: Gesunde Schule als Leitbild, Gesundheit der Lehrkräfte, Netzwerk Bewegung, Gesunde Schulverpflegung, Schule als gesunder Raum und gelingende Elternarbeit. Jede Schule wählt zwei Themen aus und setzt diese mit Unterstützung eines Leitfadens, (Online-)Workshops, eines Area-Managers und einer Hotline für die Schule um.	
Material	Spieltonne gefüllt mit pädagogisch getesteten Sport- und Spielgeräten; Aktionskarten Bewegung.	Leitfaden Verhältnisprävention/System Schule mit Grundlagen Informationen	
Kommunikationsmittel	Broschüren für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern mit umfangreiche Hintergrundinformationen, Übungsvorschlägen und Ideen für den Unterricht und zu Hause, Aktionskarten für Kinder mit Hinweisen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte.	Leitfaden Verhältnisprävention zu den sechs Themen und Themenbroschüren mit konkreten Hilfestellungen zur Umsetzung, Vorstellung diverser Möglichkeiten, Hintergrundinformationen und Praxisbeispielen.	

Die Module



Eine Initiative der
cleven*stiftung
powered by



		2. Jahr		
Modul	Ernährung	Brainfitness		
Ziele	Lebensgewohnheiten und Ess-verhalten der Kinder langfristig und positiv beeinflussen.	Kindern Impulse geben, Stress besser zu bewältigen, sich richtig zu entspannen und zu konzentrieren sowie die geistige Leistungsfähigkeit durch Gehirntraining zu verbessern.		Jede Schule nimmt an den vier Modulen des dreijährigen fit4future-Projektes ohne Eigenkosten teil.
Programm in der Lebenswelt „Schule“	Kinder lernen anhand von Aktionskarten spielerisch den Umgang mit gesunder Ernährung. Einzelaktionen	Einsatz von Aktionskarten und Spielekarten sowie der Brainfitness-Box zur Entspannung, Konzentrationsübung und zum Stressabbau. Bewegungspausen und bewegtes Lernen Einzelaktionen		
Material	Aktionskarten, die Kernbotschaften sowie Informationen zu gesunder Ernährung beinhalten.	Brainfitness-Box, Aktionskarten und Spielekarten mit den Kernbotschaften sowie Informationen zu Stressbewältigung und Brainfitness.		
Kommunikationsmittel	Broschüren für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern mit umfangreiche Hintergrundinformationen, Anregungen und Ideen für den Unterricht und zu Hause, Aktionskarten für die Kinder mit Hinweisen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte.	Broschüren für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern mit umfangreichen Hintergrundinformationen, Übungsvorschlägen und Ideen für den Unterricht und zu Hause, Aktionskarten für die Kinder mit Hinweisen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte.		

Die Module



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by



	2. Jahr	3. Jahr	
Modul	Bewegung Verhältnisprävention/ System Schule Ernährung Brainfitness VERTIEFUNG	Bewegung Verhältnisprävention/ System Schule Ernährung Brainfitness VERTIEFUNG & Sicherung der Nachhaltigkeit	Jede Schule nimmt an den vier Modulen des dreijährigen fit4future-Projektes ohne Eigenkosten teil.
Programm in der Lebenswelt „Schule“	Umsetzung der vier Module an den Schulen mit: den Spielgeräten aus der Spieltonne, den Geräten aus der Brainfitness-Box, den Aktionskarten zu den Themen Bewegung, Ernährung, Brainfitness und dem Leitfaden Verhältnisprävention/System Schule		
Material	Spieltonne, Aktionskarten, Brainfitness-Box, Leitfaden Verhältnisprävention/System Schule und Themenbroschüren		
Kommunikationsmittel	Broschüren für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern mit umfangreichen Hintergrundinformationen, Übungsvorschlägen und Ideen für den Unterricht und zu Hause, Aktionskarten für die Kinder mit Hinweisen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte, Leitfaden Verhältnisprävention/System Schule.		

Geregelter Projektablauf: Module „Bewegung“ und „Verhältnisprävention/ System Schule“ im 1. Jahr



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Vorbereitung

- Initiierung des „fit4future-Boards“ an der Schule: Schulleiter, 2 Lehrkräfte/pädagogische Fachkräfte (fit4future-Coaches), Elternbeiratsmitglied – aktiv über die gesamte Projektlaufzeit
- Registrierung auf der fit4future-Website, für Downloads, Chats, User-Reports und Online Workshops
- Kick-off-Workshop „Bewegung“ und „Verhältnis-prävention/System Schule“: Einführung eines fit4future-Coaches in die Initiative fit4future, in die fit4future-Materialien und die kindgerechten Sportübungen sowie Präsentation des Moduls „Verhältnisprävention/System Schule“
- Präsentation des fit4future-Programms in der Lehrerkonferenz und Elternbeiratskonferenz durch den fit4future-Coach und Auswahl der 2 Themenfelder im Modul „Verhältnisprävention/ System Schule“

Vorbereitung/Umsetzung

- Lieferung der fit4future-Spieltonne an die Schule, gefüllt mit Spiel- und Sportgeräten
- Lieferung der Lehrerbrochüren (2), Aktionskarten (2 Sets) sowie Bereitstellung von Elternbrochüren (200)
- Start Umsetzung des Moduls „Bewegung“ durch den fit4future-Coach
- Spielgeräte aus der fit4future-Spieltonne dem Lehrerkollegium sowie den Schülern vorstellen und im Unterricht und in der Pause/Nachmittagsbetreuung einsetzen
- Einrichtung des „User-Reporter-Teams“ auf der FOCUS-Online Subsite „Schulnews“ (eine Lehrkraft, ein Elternteil, ein Schüler) – aktiv über die gesamte Projektlaufzeit
- Fünf/sechs Wochen nach Kick-off-Workshop „Bewegung“/„Verhältnisprävention“ folgt der Workshop mit dem Schwerpunkt „Verhältnisprävention“: Vorstellung der Details zu den sechs Themen mit Informationen zur Umsetzung
- Projekt-Umsetzung der Module „Bewegung“ und „Verhältnisprävention“
- Persönliche Betreuung der Schulen durch einen Area-Manager, Hotline, Newsletter, Online-Kommunikation, -Support und -Workshops

Abschluss

- Evaluation
Zu Projektbeginn und am Ende des Jahres; Online Fragebogen für die fit4future-Coaches, Dauer ca. 10 - 15 min

Modul „Bewegung“: Anwendungsformate*



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Format	„Lektionen und Reminder“
Dauer	Etwa 4 Wochen
Material	Kartenset à 5 Aktionskarten zu 5 Spielgeräten aus der Spieltonne; zu einer Primärbedürfnisgruppe oder Thema
Ablauf	<ol style="list-style-type: none">1. Einführungslektion im Sportunterricht2. Verwendung in der Pause3. Reminder4. Abschlusslektion im Sportunterricht

Die Formate dienen als Organisationsformen, um die Spieltonne und Aktionskarten bedarfsgerecht für die Schulkinder anzuwenden. Die Formate können beliebig oft ein- und ausgesetzt werden. fit4future empfiehlt den Klassen innerhalb einer Schule ein Rotationsverfahren festzulegen. Zusätzlich finden das ganze Jahr über punktuell Formate/Einzelaktionen zum Bereich „Bewegung“ statt.

*basierend auf Empfehlung durch fit4future; Umsetzung kann je nach Schule variieren

Modul „Bewegung“: Materialien* (1/2)



Eine Initiative der
.cleven.stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Die Spieltonne*

- 20 Springseile
- 2 Schwungseile
- 4 Gummitwist
- 2 Moonhopper
- 2 Paar Stelzen
- 2 Rola-Bola-Bretter
- 2 Mobi
- 1 Skateboard
- 6 Hula-Hoop-Reifen
- 2 Diabolo
- 15 Jongliertücher
- 15 Bubble Balls
- 6 Tennisringe
- 2 Set Flip-Fly
- 2 Set Scoop Spiel
- 3 Frisbee
- 4 Tennisschläger
- 1 Tennisnetz + Tennisbälle
- 3 Fußbälle
- 8/10 Hüte und Stangen



Die Spielgeräte zielen auf das Trainieren von konditionellen Faktoren ab, wie z.B.

- das Trainieren von Ausdauer
- die Stärkung der Knochen
- die Kräftigung der Muskeln

*Die Inhalte der Tonne wurden entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Modul „Bewegung“: Materialien* (2/2)



Eine Initiative der
.cleven.stiftung
powered by



Bewegungskarten*



Jede der insgesamt 25 Karten ist einem Primärbedürfnis und einem Themenset zugeordnet:

- Werfen, Fangen
- Gleiten, Rollen, Drehen
- Laufen
- Hüpfen, Federn
- Balancieren, das Gleichgewicht halten
- Zoo
- Weltall
- Fabelwelt
- Schlaraffenland
- Berufe

Ziel ist es, dass den Kindern über die Bewegungskarten kindgerechte Inhalte vermittelt und immer wieder neue Ideen und Anreize zum spielerischen Bewegen gegeben werden.

*Die Bewegungskarten wurden entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Modul „Verhältnisprävention“ / System Schule* :



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by



„Verhältnisprävention“ / System Schule	Durch verhältnispräventive Maßnahmen sollen Schulen in ihrer Entwicklung zur gesunden Schule unterstützt werden. Ziele sind die Förderung der Gesundheit der Lehrkräfte und Kinder sowie die Erhöhung der Schulqualität.
Leitfaden	Die Schulen erhalten einen Leitfaden mit Grundlageninformationen und Themenbroschüren zu zwei Schwerpunkten, die sie aus folgendem Angebot auswählen:
Themen	<ol style="list-style-type: none">1. Gesunde Schule als Leitbild2. Gesundheit der Lehrkräfte3. Netzwerk Bewegung4. Gesunde Schulverpflegung5. Schule als gesunder Raum6. Gelingende Elternarbeit

* Das Modul Verhältnisprävention/System Schule wurde in Kooperation mit der TU München und der DAK-Gesundheit erarbeitet

Modul „Verhältnisprävention“ / System Schule Materialien* :



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Leitfaden

Der Leitfaden besteht aus einer Hauptbroschüre, in der die sechs Themen vorgestellt werden und jeweils einer Broschüre zu einem Thema. Da jede Schule spezielle Strukturen und Bedürfnisse hat, wählen die Schulen jeweils zwei für die Schule besonders relevante Themenfelder aus.

Im Leitfaden Verhältnisprävention/System Schule werden Informationen und Möglichkeiten zur Umsetzung aufgezeigt.



* Das Modul Verhältnisprävention/System Schule wurde in Kooperation mit der TU München und der DAK-Gesundheit erarbeitet

Modul „Verhältnisprävention“ / System Schule

Themen* :



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Gesunde Schule als Leitbild

Eine gesunde Schule fördert nicht nur die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler, sondern führt langfristig auch zur Verbesserung der Gesundheit der Lehrkräfte und des Schulklimas. Damit dies nachhaltig gelingt, müssen stabile Strukturen, aber auch Organisationsabläufe und Kommunikationskulturen zwischen allen Beteiligten geschaffen werden.

Im Themenschwerpunkt „Gesunde Schule als Leitbild“ erhalten die Lehrkräfte und die pädagogischen Fachkräfte Hilfestellungen, wie sie ein auf Gesundheit ausgerichtetes Leitbild erfolgreich an ihrer Schule etablieren.

Gesundheit der Lehrkräfte

Neben den Lerninhalten und längeren Schulzeiten sollen Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte zahlreiche Zusatzaufgaben übernehmen. Damit einhergehend steigen die auch die Anforderungen, so dass es immer wichtiger wird, dass sie auch auf ihre eigene Gesundheit achten: Guter Unterricht erfordert gesunde Lehrkräfte als Vorbild für gesunde Schüler.

Im Leitfaden werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um die Gesundheit von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften zu stärken. Zusätzlich werden auch Aspekte zu Maßnahmen (Schulorganisation) beschrieben, welche die Gesundheit des Schulpersonals fördern können.

Netzwerk Bewegung

In den vergangenen Jahren hat der Anteil übergewichtiger und vor allem adipöser Kinder weltweit sowie auch in Europa zugenommen. Regelmäßige körperliche Betätigung ist ein wesentlicher Baustein, um die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bzw. anderen Zivilisations-Krankheiten zu verhindern. Doch bei vielen Kindern geht bereits im Grundschulalter der Umfang der körperlichen Aktivität zurück.

Daher müssen in den Schulen zusätzliche Sportangebote etabliert werden – im Ganztage, als Bewegte Pause, in Kooperation mit Sportvereinen.

Mehr Informationen zur Umsetzung liefert der Themenschwerpunkt „Netzwerk Bewegung“.

* Das Modul Verhältnisprävention/System Schule wurde in Kooperation mit der TU München und der DAK-Gesundheit erarbeitet

Modul „Verhältnisprävention“ / System Schule

Themen* :



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Gesunde Schulverpflegung

Durch das Angebot einer gesunden und ausgewogenen Ernährung wird die Gesundheit direkt gefördert. Hier gibt es noch viel Verbesserungsbedarf, da es in Deutschland keine verbindlichen Regeln gibt, welche Lebensmittel an Schulen verkauft werden dürfen oder nicht. Zu oft wird das Angebot in der Schulverpflegung oder beim Pausenverkauf davon bestimmt, was sich am besten verkauft.

Die Schule hat hier vielfältige Möglichkeiten gegenzusteuern. Im Themenschwerpunkt „Gesunde Schulverpflegung“ sollen der Pausenverkauf und die Mittagsverpflegung an der Schule optimiert und zugleich Aktivitäten in den Klassen etabliert werden.

Schule als gesunder Raum

Ob Klassenzimmer zum „Gerne Lernen“ einladen hängt von Größe und Einrichtung, aber auch dem Lärm und den Lichtverhältnissen ab. Wann ist ein Lehrerzimmer ein gesunder Arbeitsplatz? Wie wird eine Schule zur "Wohlfühlschule"? Und um Bewegung selbstverständlich werden zu lassen, ist eine bewegungsmotivierende Umgebung in den Turnhallen oder auf den Freiflächen der Schule nötig.

Im Baustein „Schule als gesunder Raum“ werden verschiedene Praxis-Beispiele gezeigt. Außerdem werden Hilfestellungen gegeben, wie eine Umgestaltung umgesetzt werden kann.

Elternarbeit

Bildung und Erziehung von Schülern gelingt besser, wenn Schulen und Eltern an einem Strang ziehen. Zusammen können Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern das Schulleben gestalten, z.B. bei gemeinsamen Elternabenden, Fortbildungen oder Sommerfesten. So wird die ganzheitliche Entwicklung des Kindes optimal gefördert.

Im Leitfaden wird gezeigt, welche Aspekte zur Elternarbeit gehören, warum ein Elternabend mehr als eine „notwendige Pflicht“ ist, wie gute Elternkommunikation gelingen kann sowie die Eltern als Unterstützer gewonnen werden können.

* Das Modul Verhältnisprävention/System Schule wurde in Kooperation mit der TU München und der DAK-Gesundheit erarbeitet

Geregelter Projektablauf: Module „Ernährung“ und „Brainfitness“ im 2. Jahr



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Vorbereitung

- Kick-off-Workshop Module „Ernährung“ und „Brainfitness“: Status Quo der fit4future-Initiative und Einführung der fit4future-Coaches in die Themen „Ernährung“ und „Brainfitness“ sowie Präsentation des fit4future-Aktionstags (findet im 2. oder 3. Jahr statt)
- Präsentation der fit4future-Module „Ernährung“ und „Brainfitness“ in der Lehrerkonferenz und Elternbeiratskonferenz durch fit4future-Coach
- Lieferung der Lehrerbrochüren „Ernährung“ (2) für das Lehrerkollegium, der Aktionskarten „Ernährung“ (2 Sets) für die Kinder
- Bereitstellung von 200 Elternbrochüren „Ernährung“
- Lieferung der „Brainfitness“-Box gefüllt mit Spielgeräten und Aktions-Material

Vorbereitung/Umsetzung

- Lieferung der Lehrerbrochüren „Brainfitness“ (2) für das Lehrerkollegium, der Aktionskarten (2 Sets) für die Kinder und Bereitstellung von 200 Elternbrochüren
- Ergänzung fit4future-Spieltonne
- Start mit der Umsetzung der Module „Ernährung“ und „Brainfitness“ durch den fit4future-Coach
- Vorstellung und Einsatz der Aktionskarten „Ernährung“ und der Materialien und Kommunikationsmittel des Moduls „Brainfitness“ im Unterricht
- Projekt-Umsetzung der vier Module an der Schule
- Aktionstag fit4future an der Schule, begleitet von einem fit4future-Head-Coach, für Schüler, Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern mit 6 bis 7 Stationen (Durchführung optional im 2. oder 3. Jahr)
- 1. Vertiefungsworkshop (zentraler Ort in einer Region) für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte zu allen vier Modulen mit Erfahrungsaustausch, neuen Inhalten und Übungen
- Persönliche Betreuung der Schulen durch Area-Manager, Hotline, Newsletter, Online-Kommunikation, -Support und -Workshops

Abschluss

- Evaluation am Ende des Jahres; Online-Fragebogen für die fit4future-Coaches, Dauer ca. 10 - 15 min.

Modul „Ernährung“: Anwendungsformate*



Format	Unterrichtseinheit I „Wasser trinken“	Unterrichtseinheit II „Regelmäßig essen“
Dauer	eine Doppelstunde	
Material	Aktionskarten zur Kernbotschaft	
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integration der Inhalte in den regulären Lehrstoff 2. Praxis-Übungen, die an Erfahrungen und eigenständigem Handeln der Kinder anknüpfen 	

Die Einbettung der Inhalte zum Bereich „Ernährung“ in den Schulunterricht soll den Kindern eine fächerübergreifende Auseinandersetzung mit dem Thema und die Umsetzung im Alltag erleichtern.

*basierend auf Empfehlung durch fit4future; Umsetzung kann je nach Schule variieren

Modul „Ernährung“: Materialien*

Ernährungskarten*



Jede der insgesamt 20 Karten ist einer der fünf kindgerecht formulierten Ernährungskernbotschaften zugeordnet:

- Wasser trinken
- Früchte und Gemüse essen
- Regelmäßig essen
- Essen und Trinken schlau auswählen
- Beim Essen Bildschirm aus

Ziel ist es, dass den Kindern über die Ernährungskarten immer wieder neue Ideen und Anreize zum ausgewogenen, bewussten und genussvollen Umgang mit Essen und Trinken gegeben werden.

*Die Ernährungskarten wurden entwickelt in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Modul „Brainfitness“: Anwendungsformate*



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Format	Unterrichtsblock
Dauer	Etwa 6 Wochen
Inhalt	Vermittlung instrumenteller und kognitiver Kompetenzen zur Stressbewältigung und zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
Ablauf	<ol style="list-style-type: none">1. Einführungslektion im Schulunterricht2. Verwendung der Aktions- und Spielkarten im Unterricht und bei den Hausaufgaben3. Abschlusslektion im Schulunterricht

fit4future empfiehlt den Schulen einen festen Unterrichtsblock für „Brainfitness“ einzurichten. Dieser sollte um punktuelle Maßnahmen ergänzt werden. Im Vordergrund steht die Entwicklung von Bewusstsein für Ursachen, Erleben und Wirkung von Stress sowie die Förderung von Stressbewältigungskompetenzen. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Vermittlung von Inhalten zu bewegtem Lernen und bewegten Pausen zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit.

*basierend auf Empfehlung durch «fit4future»; Umsetzung kann je nach Schule variieren

Die bisherigen Inhalte des Moduls Brainfitness werden in Kooperation mit der TU München und der DAK-Gesundheit mit dem Schwerpunktthema Stressbewältigung ergänzt und derzeit finalisiert

Modul „Brainfitness“: Materialien*



Eine Initiative der
.cleven•stiftung
powered by



Aktions- und Spielekarten*



Die Brainfitness-Box*



- Augenbinden
- Springseile
- Schaumstoffwürfel
- Farbenwürfel
- fit4future-Deckel
- Moosgummibälle
- Massagegeräte
- Massagebälle
- Koordinationsleiter
- Cymbeln
- Federn
- Entspannungs-CD

Ziel ist es, dass die Kinder Inhalte und Anweisungen zum Modul „Brainfitness“ so einfach wie möglich vermittelt bekommen, diese verstehen und entsprechende Übungen unter Aufsicht oder individuell und eigenständig umsetzen können.

Die Inhalte der „Brainfitness“-Box regen die Kinder dazu an, die Übungen in ihrer Lebenswelt auszuprobieren.

* Die Aktions- und Spielekarten sowie die Inhalte der Brainfitness-Box werden in Kooperation mit der TU München und der DAK-Gesundheit derzeit finalisiert

Geregelter Projektablauf: Vertiefung der Module I bis IV im 3. Jahr



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Vorbereitung/Umsetzung

- 2. Vertiefungsworkshop für fit4future-Coaches zu allen vier Modulen mit Erfahrungsaustausch, neuen Inhalten und Übungen
- 3. Vertiefungsworkshop für fit4future-Coaches zu allen vier Modulen mit Erfahrungsaustausch, neuen Inhalten und Übungen
- Informationen der Workshops werden durch die fit4future-Coaches jeweils dem Lehrerkollegium sowie den Schülern im Unterricht vorgestellt und umgesetzt
- Ergänzung fit4future-Spieltonne und Materialien „Brainfitness“-Box
- Projekt-Umsetzung der Module „Bewegung“, „Verhältnisprävention“, „Ernährung“ und „Brainfitness“
- Aktionstag fit4future an der Schule, begleitet von einem fit4future-Head-Coach, für Kinder, Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Eltern mit 6 bis 7 Stationen (Durchführung optional im 2. oder 3. Jahr)

Umsetzung

- Persönliche Betreuung der Schulen durch einen Area-Manager, Hotline, Newsletter, Online-Kommunikation, -Support und -Workshops

Abschluss

- Evaluation am Ende des Jahres; Online-Fragebogen für die fit4future-Coaches, Dauer ca. 10 - 15 min.

fit4future-Schulpartnerschaften folgen einem klaren Prozess



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Dreijährige Projektphase

Jahr 1
„Bewegung“ und
„Verhältnisprä-
vention“

Jahr 2
„Ernährung“ und
„Brainfitness“;
Vertiefung aller
vier Module

Jahr 3
Vertiefung aller
vier Module

Einbeziehung der Eltern
(Erhalt von Info-Broschüren zu den Bereichen und Einzelaktionen)

Einbeziehung externer Sportpartner und Botschafter
(z.B. Schulbesuche, Ausflüge, Aktionen)

Kontinuierliche Kommunikation
(Schulplattform, Zugang für Medien und fit4future-Botschafter)

fit4future verfügt über tragfähige Partnerschaften (1/5)



Eine Initiative der
 .cleven-stiftung
 powered by



Partner	Art der Partnerschaft	Leistung/Tätigkeit
	<p>Exklusiver Partner</p>	<p>Qualitativer und Quantitativer Kompetenz-Partner, Finanzierung der Initiative für 2000 Schulen ab 2016</p>



„fit4future bietet den Kindern die Basis gesunde Lebensführung in der Schule zu erlernen. Mit den Modulen Bewegung, Ernährung, Brainfitness und Verhältnisprävention bieten wir optimale Voraussetzungen, Kindern eine gesunde Zukunft zu ermöglichen. Vielleicht gelingt es den Kindern sogar in der eigenen Familie einen neuen Umgang mit dem Erlernen – nach dem Motto: „Was Hans verlernt hat, wird ihm Hänschen wieder zeigen und in Erinnerung rufen“ – zu erzeugen. Richtig klasse dabei ist, dass die teilnehmenden Schulen verpflichtet sind, das Thema umzusetzen und zu leben. Die Unterstützung unserer prominenten Sportler/-innen als Botschafter für die gute Sache trägt mit zum Erfolg bei.“

Thomas Bodmer
 Mitglied des Vorstandes DAK-Gesundheit

von links: Robert Lübenoff / Initiator fit4future, Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven / Gründer Cleven-Stiftung, Thomas Bodmer / Mitglied des Vorstandes DAK-Gesundheit

fit4future verfügt über tragfähige Partnerschaften (2/5)



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by



Der Schirmherr



Hermann Gröhe
Bundesgesundheitsminister



Bundesministerium
für Gesundheit

POSTANSCHRIFT Bundesministerium für Gesundheit, 53107 Bonn

Herrn
Malte Heinemann
Geschäftsführer der Cleven-Stiftung
Infanteriestraße 19/6
80797 München

Hermann Gröhe
Bundesminister
Mitglied des Deutschen Bundestages

HAUSANSCHRIFT Rochusstraße 1, 53123 Bonn
POSTANSCHRIFT 53107 Bonn

TEL. +49 (0)228 99 441-1003
FAX +49 (0)228 99 441-1193
E-MAIL: poststelle@bmg.bund.de

Bonn, 8. April 2016

Sehr geehrter Herr Heinemann,

vielen Dank für Ihr Schreiben vom 14. März 2016, in dem Sie mir Information zu Ihrem neuen Präventionsprogramm „fit4future powered by DAK-Gesundheit“ zugeleitet und die Schirmherrschaft für Ihre Initiative angetragen haben. Zugleich kündigen Sie im Schreiben die DAK-Gesundheit als offiziellen Kompetenz- und Gesundheitspartner der Initiative „fit4future“ ab Mai 2016 an. Das Projekt soll die Gesundheitsförderung von Schülerinnen und Schülern im Alter von sechs bis zwölf Jahren entscheidend voranbringen.

Für die zukünftige Ausgestaltung von Präventionsleistungen ist Ihre Initiative sehr zu begrüßen. Gerade die vernetzte Anbindung Ihrer Initiative an weitere außerschulische Unterstützer wie der Technischen Universität München zur Verknüpfung der geplanten Module mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie die bewussten Einbeziehung von Förderschulen und der Elternschaft, halte ich für einen guten Weg.

Daher freue ich mich über Ihr Angebot, das ich hiermit gerne annehme. Auch freue ich mich über Ihre innovative Präventionsinitiative, für die das Präventionsgesetz die erforderlichen finanziellen Voraussetzungen geschaffen hat und den Schwerpunkt in der Prävention und Gesundheitsförderung auf ein Engagement in den Lebenswelten Kindertagesstätte, Schulen, Kommunen, Betrieben und Pflegeeinrichtungen legt.

Ich wünsche Ihrer Initiative „fit4future powered by DAK-Gesundheit“ großen Zuspruch, Erfolg und viel Beachtung. Zugleich verbinde ich damit die Hoffnung, dass Sie das gesteckte Ziel von bundesweit 2.000 Grund- und Förderschulen in den nächsten drei Jahren nicht nur erreichen, sondern vielleicht sogar übertreffen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

fit4future verfügt über tragfähige Partnerschaften (3/5)



Eine Initiative der
.clevn.stiftung
powered by



Partner	Art der Partnerschaft	Leistung/Tätigkeit
 <p>Felix Neureuther Vizeweltmeister im Skirennlauf</p>	<p>Botschafter</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Unterstützung von fit4future durch Initiative „Beweg dich schlau!“▪ Fundraising Gala „Felix & Friends for Kids“▪ Ehrenamtliches Engagement seit Juni 2014▪ Gezielte und flankierende Presseveröffentlichungen und -auftritte

fit4future verfügt über tragfähige Partnerschaften (4/5)



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by



Partner	Art der Partnerschaft	Leistung/Tätigkeit
 <p>Prof. Dr. Ingo Froböse Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln</p>	<p>Wissenschaftlicher Beirat</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wissenschaftliche Beratung ▪ Ehrenamtliches Engagement seit März 2015 ▪ Gezielte und flankierende Presseveröffentlichungen und -auftritte
 <p>Prof. Dr. med. Martin Halle Ordinarius für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der Medizinischen Fakultät der TU München</p>	<p>Wissenschaftlicher Beirat</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wissenschaftliche Beratung ▪ Ehrenamtliches Engagement seit Oktober 2015 ▪ Gezielte und flankierende Presseveröffentlichungen und -auftritte

fit4future verfügt über tragfähige Partnerschaften (5/5)



Eine Initiative der
.cleven*stiftung
powered by



Partner	Art der Partnerschaft	Leistung/Tätigkeit
	<p>Wissenschaftliche Expertise</p> <p>Department für Sport, Gesundheit und Bewegung - Universität Basel</p> <p>sgé – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung</p> <p>Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin - TU München</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wissenschaftliche Begleitung und Konzeption der Module der Initiative
	<p>Strategische Partner</p> <p>Deutsche Diabetes Stiftung mit Stiftung „Das zuckerkranken Kind“ in der DDS</p> <p>In Form</p> <p>peb - Plattform Ernährung und Bewegung e.V.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wissenschaftliches Know-how/Expertise Content-Partner (z.B. bei zusätzlichen Formaten wie fit4future-Kongress)

Der Gründer der Cleven-Stiftung



Eine Initiative der
.cleven-stiftung
powered by

DAK
Gesundheit



Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven

„Kinder sind unsere Zukunft! Wir können viel dafür tun, damit sie gesund und fit aufwachsen. Gemeinsam können wir viel bewegen!“

Nach seiner erfolgreichen beruflichen Karriere, geprägt durch seine 35-jährige Tätigkeit im Metro-Konzern, einem der größten Handelskonzerne weltweit, hat Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven aus Anlass seines 60. Geburtstages seine Manager-, Aufsichts- und Beiratsmandate beendet, um sich intensiv und mit Leidenschaft seiner Herzensangelegenheit zu widmen: Kindern und deren Gesundheit und Wohlergehen.

Daher gründete er 2004 die Cleven-Stiftung und rief die Initiative fit4future ins Leben.

fit4future Ansprechpartner



fit4future, Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit

c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München

Tel: 089/74 66 14 45

Fax: 089/72 53 401

Email: info@fit-4-future.de

www.fit-4-future.de

www.facebook.com/fit4futurepoweredbydak

Robert Lübenoff

CEO planero GmbH
rl@fit-4-future.de

Malte Heinemann

Geschäftsführer der Cleven-Stiftung
heinemann@cleven-stiftung.com

Ulrike Meerbecker

Projektmanagement
Email: um@fit-4-future.de

Robert Neubauer

Projektmanagement
Email: rn@fit-4-future.de