



fit4future

Wir machen Kinder und Jugendliche fit
für die Zukunft



DAK
Gesundheit

Agenda

- **Was ist fit4future?**
- **Welche Ziele verfolgt fit4future?**
- **Laufzeiten**
- **Benefits für Einrichtungen und Eltern**
- **Zielgruppen**
- **Teilnahme am Programm**
- **Inhalte und Handlungsfelder**
- **Maßnahmen und Formate**
- **Programmablauf**
- **Beiräte**

Was ist fit4future?

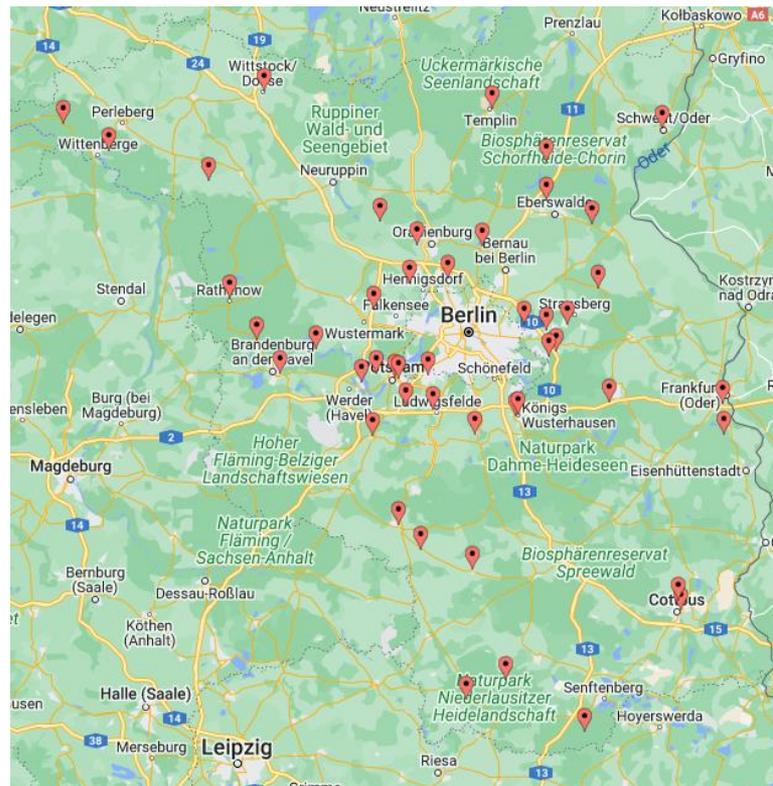
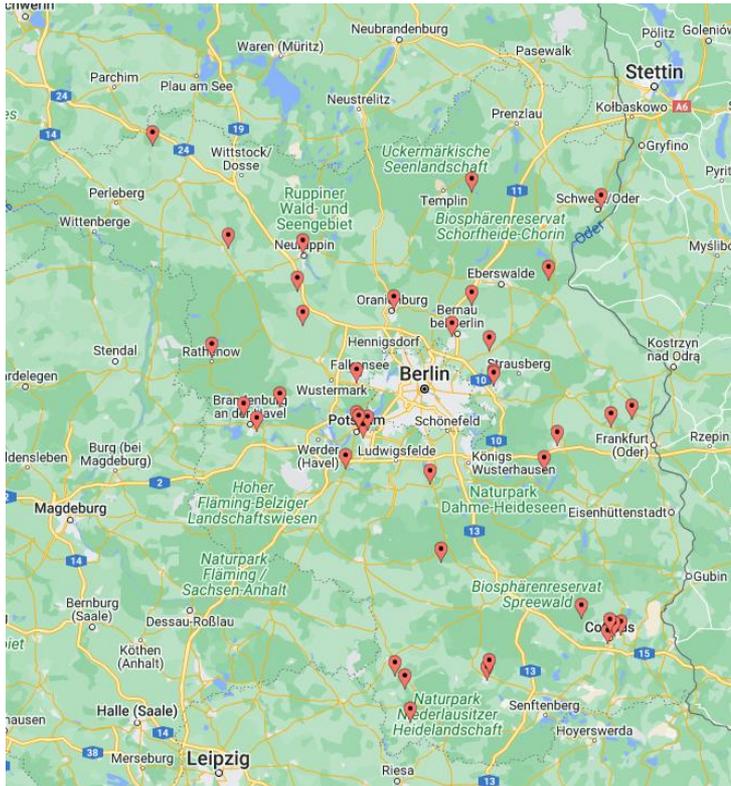
fit4future ist die Gesundheits- und Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation.

Seit 2016 hat sie mehr als eine Million Kinder und Jugendliche in 4.700 Schulen und Kitas in Deutschland beim gesunden Aufwachsen unterstützt:

- Die Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention von fit4future erreichen Kinder und Jugendliche in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld – in der Kita bzw. in der Schule.
- fit4future unterstützt Kitas und Schulen bei der Qualitätsentwicklung und beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen.

Seit dem Schul-/ Kitajahr 2022/2023 läuft das in wesentlichen Teilen neu überarbeitete fit4future-Programm auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards.

41 Kitas + 48 Schulen in Brandenburg

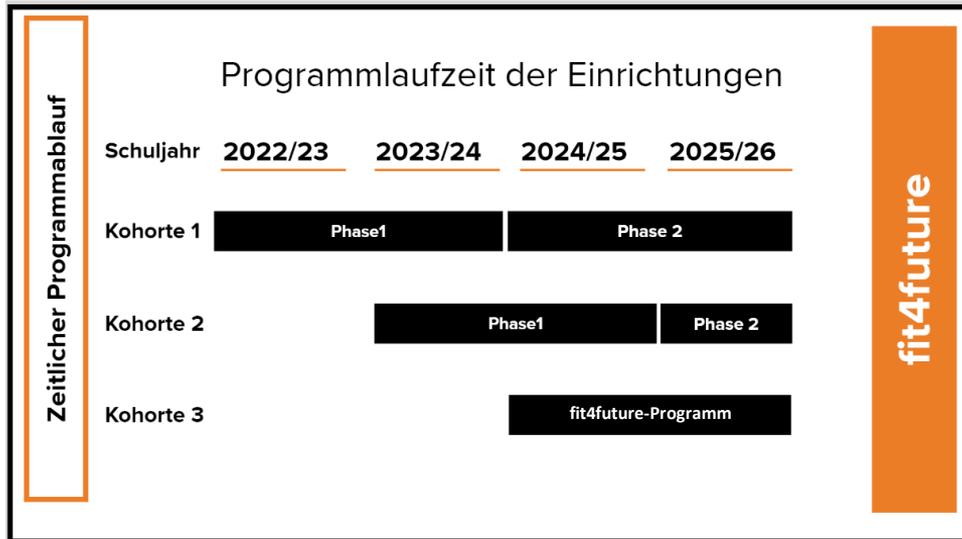


Ziele von fit4future

- Förderung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen, um die Lebensgewohnheiten und Lebensstile nachhaltig positiv zu beeinflussen.
- Im Fokus steht die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung sowie psychischer Gesundheit und geistiger Fitness.
- Vermittlung von methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung nachhaltig, eigenständig und erfolgreich einzusetzen.
- 2-jähriges Programm für Schulen und Kitas

Zeitlicher Programmablauf

Begleitung von 3 Kohorten



Kohorte 1+2:

Phase 1:

Vermittlung von passenden Methoden und Fachwissen zur praktischen Umsetzung an der Einrichtung, aufbauend auf deren tatsächlichen Bedürfnissen. Am Ende der Phase 1 sollen alle Einrichtungen den gleichen Wissensstand haben.

Phase 2:

In dieser Phase werden bereits erlernte Kompetenzen eigenständig weiterentwickelt und nachhaltig an der Schule/Kita etabliert sowie die Einrichtungen weiterhin von fit4future digital begleitet und unterstützt.

Kohorte 3:

Weiterentwicklung und Optimierung des fit4future-Programms mithilfe der Vorgängerkohorten. Dadurch entsteht eine Verkürzung des Programms, wovon Kohorte 3 profitiert. fit4future befähigt nun Kitas und Schulen in einem 2-jährigen Vollprogramm zur selbstständigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention.

Benefits für Einrichtungen und Eltern

Benefits für die Kinder:

- Förderung eines gesunden Aufwachsens
- Stressfreies und positives Lernumfeld
- Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen

Benefits für die Kita-/Schulpersonal:

- Gesundheitsförderung und Prävention sind in den Lehrplänen aller Bundesländer verankert → einfache Umsetzung für Schul-/Kitapersonal über fit4future möglich
- Vielfältige, niederschwellige Maßnahmen, Formate und Materialien die direkt und vielseitig einsetzbar sind
- Verbessert die Konzentration und das Gruppenklima
- Elternangebote führen zu einer verstärkten Kommunikation zwischen Einrichtung und Eltern

Benefits für die Eltern:

- Unterstützung bei der Gesundheitsförderung ihrer Kinder, dort wo sie einen Großteil ihres Tages verbringen (in der Kita/Schule)
- Aufbau von Gesundheitskompetenz
- Tipps für einen gesundheitsförderlichen Alltag zu Hause

Zielgruppen

Kitas: Kitas von 3 bis 6 Jahren

Kids: Grund- und Förderschulen:
Kids von 6 bis 12 Jahren

Teens: Weiterführende Schulen:
Teens von 10 bis 15 Jahren
und 15 bis 19 Jahren



Teilnahme am Programm

1. Bundesweite Teilnahme möglich (Stadt-Land- Verteilung, Brennpunkteinrichtungen)

2. Absichtserklärung (Vereinbarung) von Einrichtungen zur Teilnahme einholen

Die Einrichtungen bilden die „**Steuerguppe**“, bestehend aus:

- Kita-/Schulleitung
- 2 sogenannten fit4future-Kita-/Schul-Coaches, bestehend aus pädagogischen Fachkräften (Diese werden im Programmverlauf zu **Prozessbegleitenden**)
- einem Mitglied des Elternbeirats

3. Ermittlung der Vorerfahrung in Gesundheitsthemen über das Tool „fit4future-Check“ auf der Website

Entwicklung der Programminhalte

fit4future ist ein „**Lernendes Programm**“, das partizipativ unter Berücksichtigung der Impulse aus den teilnehmenden Einrichtungen fortlaufend optimiert und angepasst wird:

Wissenschaftliche Partner:

- Kita & Kids: Technische Universität München (TUM)
Bei Kita: Integration des von der TUM entwickelten Programms „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“ (ehemaliger Skirennfahrer)
- Teens: Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln)
und seinem Team von der Denkfabrik fischimwasser
- Prof. Dr. Filip Mess fungiert als externer, wissenschaftlicher Berater von der Technischen Universität München



Handlungsfelder



- Vernetzung der Handlungsfelder
- Ganzheitlicher Gesundheitsförderungsansatz
- Verbindung von Verhältnisprävention und Verhaltensprävention
- Strukturierter Gesundheitsförderungsprozess zur nachhaltigen Implementierung von Gesundheit im Kita-/Schulalltag

Maßnahmen und Formate

Wissensvermittlung

- (Online-)Workshop
- Online-Seminar

Vernetzung

- Online-Get-Together

Praxistransfer

- Analoger oder digitaler Aktionstag
- (Online-)Coaching



Maßnahmen und Formate

Materialien und Drucksachen

- Broschüren für Eltern
- Broschüren für Kita-/Schulpersonal
- Arbeitsblätter/Checklisten/Vorlagen
- Unterrichtsreihen bzw. „Beweg dich schlau!“-Stunden
- Materialboxen für Kitas und Schulen
- Aktionskarten-Sets
- Digitaler Handlungsleitfaden für Maßnahmen

E-Learning

- E-Tools (Videos und Audios)
- Blog-Beiträge
- Impuls-E-Mails
- Ideenkiste

Maßnahmen und Formate

Website & E-Tools

Es gibt einen **exklusiven Zugang zur Gesundheitsplattform** für die teilnehmenden Einrichtungen.

Diese ist zentraler Bestandteil von fit4future und versorgt die Teilnehmenden mit allen erforderlichen Informationen, Maßnahmen und Impulsen.

Der geschützte Bereich ist in 4 Teilbereiche unterteilt:

- Blog (bspw. Videos, Audios)
- Ideenliste = spezielle Suche/Filtern möglich
- Events
- Organisatorischer Bereich

Suchfunktion (Vorteil: Einrichtungen können ihre Lerninhalte individuell, d.h. bedarfsgerecht zusammenstellen, was auch die Eigenständigkeit fördert) und Kommentarfunktion unter Blogbeiträgen (so werden Einrichtungen ein aktiver Teil des Lernenden Programms)

Spiel- und Sportgeräte



Kita-Box 1: Förderung von Resilienz, Selbstentwicklung, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit

Kita-Box 2: „Beweg Dich Schlau!“-Box: Förderung der Bewegung, geistiger Fitness und Entspannung

Kids-Box 1: Förderung konditioneller Fähigkeiten

Kids-Box 2: Förderung der psychischen Gesundheit

Diese Materialien erhalten die Einrichtungen zu Beginn des 1. Programmjahres und bleiben nach Programmende an den Einrichtungen. Sie unterstützen die praktische Umsetzung der Inhalte von fit4future.

Maßnahmen und Formate

Aktionskarten

Aktionskarten bieten praktische Tipps und Anleitungen für Einzelmaßnahmen, wie kurze Bewegungspausen zur Aktivierung, Entspannung und geben Beispiele für den praktischen Einsatz der Materialien im Kita-/Schulalltag.



fit4future *Kita*
SO EINE BÄLLE-VIELFALT

Bewegungs-/Spieldeeen

Bälle-Spiel: Die Kinder dürfen sich frei mit den verschiedenen Softbällen bewegen und sich Bewegungsmöglichkeiten dazu überlegen und diese ausprobieren. Die Softbälle können mit unterschiedlichen Grundbewegungsformen kombiniert werden (Stehen, Liegen, Kneten, Hüpfen etc.).

Schnellweg: Die Kinder stehen im Kreis und ein Softball wird im Uhrzeigersinn weitergegeben. Einem Kind wird auch gestattet, nach einiger Zeit kommt ein zweites Softball-Mat, der in die entgegengesetzte Richtung geworfen wird. Das Spiel wird zunächst langsam und dann immer schneller gespielt.

Bälle beschreiben: Die Softbälle liegen in der Mitte und der Partner beschreibt den Ball zunächst möglichst allgemein und dann immer detaillierter, bis das andere Kind erkennt, welcher Softball gemeint ist.

Durchführung
mit Achtung / allein / zu zweit / in der Gruppe



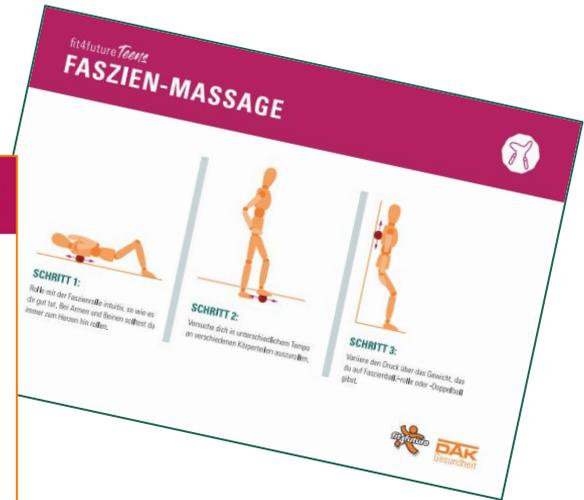
fit4future *Kita*
BALL-FIT

1. MEIN SCHATZ 10 MIN.

Die Kinder bilden mehrere gleichgroße Gruppen mit etwa 4-6 Mitspielenden und jedes Kind in der Gruppe erhält eine Nummer (1, 2, 3, 4, ...). Jeweils zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen den Gruppen befindet sich jeweils ein Ball (Leopold-Ball). Die Lehrkraft ruft eine Nummer auf. Die Kinder mit der entsprechenden Nummer aus jeder Gruppe laufen in die Mitte, versuchen den Ball zu ergreifen und damit in die eigene Gruppe zurückzubringen. Schafft es ein Kind, mit dem Ball über die Linie in seine Gruppe zu laufen, bekommt die Gruppe einen Punkt. Wird das Kind beim Zurücklaufen von Kind der anderen Gruppe abgegriffen, bekommt diese den Punkt. Taktieren ist gefragt. Traut sich keiner der beiden Spielenden den Ball zu greifen, ruft die Lehrkraft weitere Nummern auf, so dass sich die Kinder gegenseitig unterstützen. Wichtig: Sobald ein Kind den Ball berührt hat, dürfen die anderen den Ball nicht mehr berühren.

2. BALL EROBERN MIT HINDERNISSEN 20 MIN.

Auf dem Weg zurück in die Gruppe muss ein Hindernisparcours überwunden werden (z. B. durch die Markierungskugel, über die Koordinationsmatte etc.)

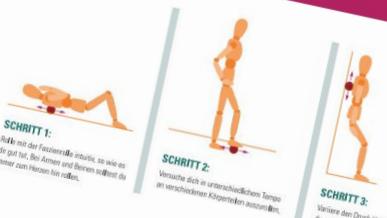


fit4future *TRINZ*
FASZIEN-MASSAGE

SCHRITT 1:
Liege mit der Fascienrolle flach, so wie es dir gut tut. Die Arme und Beine sollten die immer zum Herzen hin ruhen.

SCHRITT 2:
Versuche dich in unruhigem Tempo an verschiedenen Körperstellen auszurollen.

SCHRITT 3:
Verlege den Druck über das Gewicht, das du auf Fascienrolle auf oder -beide hin gibst.



Maßnahmen und Formate

Aktionstage (Kids & Kita)

Vor Ort oder digital begleitet vom fit4future-Team (vorrangig vor Ort in den Einrichtungen).

Der fit4future-Aktionstag macht Gesundheitsförderung und Prävention live erlebbar und bindet alle Beteiligten ein, insbesondere auch die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

Aktionstage (Kids) – Variante 1

1. Parcours-Aufbau in der Einrichtung

Aktionstage (Kids) – Variante 2

2. „Finde deinen Sport Aktionstag!“

Maßnahmen und Formate

Unterrichtseinheiten/ „Beweg dich schlau“-Stunden

Fertige Anleitungen für die Gestaltung einer bzw. mehrerer aufeinanderfolgender fit4future-Stunden zu spezifischen Gesundheitsthemen.

fit4future *Kids*
BDS-Stunde „Unser Wald“



1. Einstieg

Inhalt	Sozialform	Material
1. Begrüßung	Sitzkreis	
2. Einstieg: Die Kinder werden gefragt, ob sie schon einmal im Wald waren und was sie dort gesehen und erlebt haben.	Gruppengespräch im Kreis	

2. Hauptteil

Inhalt	Sozialform	Material
Wir spielen in „unserem Wald“.		fit4future-Dekel 
So viele <i>Laubblätter</i> : Die Kinder dürfen beliebig fit4future-Dekel in die Luft werfen.	Freies Laufen und Spielen	
<i>Nicht auf die Blätter</i> : Die fit4future-Dekel bleiben am Boden liegen und die Kinder versuchen im Bewegungsraum herumzulaufen, ohne auf die fit4future-Dekel zu steigen.	Gruppenübung	






fit4future *Kids*
Mit Bewegung müde Geister wecken



Wir gestalten uns unsere Bewegungsroutine

Verlaufsplan für den Einsatz im Unterricht. Die Inhalte fördern Bewegung ▲ sowie geistige Fitness. ▲

Alter: 6 – 12 Jahre
Dauer: 45 Minuten

Was wird gefördert?

- Konzentrationsfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Zusammengehörigkeitsgefühl

Durchführungsort: Klassenzimmer

Material: Video: „Starte aktiv in den Tag“; Plakate (A3/Flipchart), Wasserfarben und Pinsel und/oder Bunt-/Filzstifte, Reiszwecken/Fesafilm

Vorbereitung: Video zur Ansicht vorbereiten, Matschen vorbereiten


Videolink: „Starte aktiv in den Tag“



Maßnahmen und Formate

EXEMPLARISCHER PROGRAMMABLAUF FÜR DAS ERSTE FIT4FUTURE KITA-JAHR



Beiräte

Die Beiräte unterstützen fit4future bei der Entwicklung von Inhalten und Formaten sowie in der Bedarfsanalyse. Dabei werden bestehende Maßnahmen beleuchtet, Best-Practice-Beispiele erarbeitet und Grundlagen für die Weiterentwicklung geschaffen.

Kita-/Kids-Beirat

Lehrkräfte/Schulsozialarbeitende/pädagogische Fachkräfte

Digitales Meeting: ca. 1x pro Quartal

Kita-/Kids-Elternbeirat

Eltern/Erziehungsberechtigte

Digitales Meeting: ca. 1x pro Quartal



Vision von fit4future

Was möchte fit4future erreichen:

Nach Programmende verfügen die teilnehmenden Einrichtungen über die erforderliche **Methodenkompetenz**, um Gesundheitsförderung in ihrer Kita/Schule **eigenständig** umzusetzen und weiterzuentwickeln.

Pro Einrichtungen wurden je zwei Kita-/Schul-Coaches in folgenden Inhalten zu **Prozessbegleitenden in der Gesundheitsförderung** geschult:

- Methodisch didaktisch
- Präsentations- und Moderationstechniken
- Motivationstechniken

fit4future - Eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

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

Ihr Ansprechpartner Kids

Manuel Raith

Telefon 089 / 74 66 14 69

kids@fit-4-future.de

Ihre Ansprechpartnerin

Susan Halmheu

Telefon 089 / 74 66 14 78

sh@fit-4-future.de

Ihre Ansprechpartnerin Kita

Jessica Paduretu

Telefon 089 / 74 66 14 54

kita@fit-4-future.de

Programmverantwortlich:

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



Unterstützt durch:



Wissenschaftliche Kompetenz und Begleitung:

