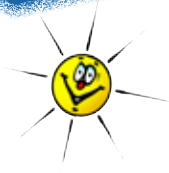


fit und stark plus in der Praxis

fit und stark plus kann einfach in den Schulalltag integriert werden. Die Stundeninhalte sind lehrplanorientiert und fügen sich dem normalen Unterricht ein. Wohlbefinden und gesundheitsfördernder Lebensstil wird für die Kinder so in ihrem (Schul-)Alltag erfahrbar und erlebbar.



Werden Sie Teil des Programms!

Durch die Elterninformationen erhalten Sie Hintergrundinformationen, Tipps und Ideen, mit denen Sie Ihr Kind auf seinem gesunden Lebensweg weiter unterstützen können.

Sollten Sie Fragen zu *fit und stark plus* haben, können Sie sich gern an uns wenden:

IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung
Ratzeburger Allee 160, Hs.73
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630

Fax: 0451 69333631

E-Mail: info@fitundstarkplus.de

Web: www.fitundstarkplus.de
www.ifa-ggmbh.de



Unterstützt von:



In dieser **Elterninformation** erfahren Sie ...



...an wen sich *fit und stark plus* richtet.



...auf welcher Grundlage *fit und stark plus* beruht.



...was Ihr Kind bei *fit und stark plus* lernt.

**Gemeinsam können wir viel tun,
damit unsere Kinder gesund
heranwachsen und sich wohlfühlen!**

Einführung

Warum fit und stark plus?

fit und stark plus unterstützt die Entwicklung Ihres Kindes zu einem gesunden Leben durch Förderung von Wohlbefinden, einer positiven Einstellung zu seiner Gesundheit sowie eines positiven Miteinanders.



Was vermittelt fit und stark plus?

fit und stark plus vermittelt Kindern Voraussetzungen für Wohlbefinden und einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Sie lernen einerseits Bedingungen für Wohlbefinden kennen und das eigene Wohlbefinden wahrzunehmen, als auch Selbstverantwortung für das eigene Befinden zu übernehmen.

Was lernt Ihr Kind?

Die Kinder können in den Bereichen

- Selbstwahrnehmung,
- Kommunikation,
- Entspannung,
- gesundheitsfördernder Lebensstil,
- Ernährung,
- Bewegung und
- Problemlösen

spielerisch neues Wissen und praktische Fähigkeiten lernen.

Wie werden die Inhalte vermittelt?

Die Kinder lernen, sich in den Bereichen zu beobachten, die für die Gesundheit wichtig sind (Bewegung, Ernährung, Schlafen, Tagesablauf) und können dadurch herausfinden, womit sie sich wohlfühlen.

Die Kinder lernen während des Unterrichts sich zu entspannen sowie verschiedene Entspannungsformen kennen (z. B. Atemübungen, Fantasiereisen und Muskelentspannung).

Sie lernen die Ausdrucksformen ihres Körpers bei Belastungen und bei Wohlbefinden kennen und wie sie sich und ihre Gefühle anderen gegenüber ausdrücken können.

Sie üben praktische Problemlösestrategien für ihre Sorgen und Nöte. Die Kinder erfahren, was sie selbst tun können, um sich jeden Tag wohlfühlen bzw. ihr Wohlbefinden wiederherstellen zu können.

WOHLI

