

## Überall wohlfühlen

Die Befindlichkeit Ihres Kindes hängt nicht allein von ihm selbst, sondern auch von seinem persönlichen Umfeld ab. Umgekehrt beeinflusst auch die Befindlichkeit Ihres Kindes seine Umgebung, z. B. Freunde und Familie. Ziel ist es, Voraussetzungen zu schaffen, dass Ihr Kind selbst dazu beitragen kann, sich in seinem persönlichen Umfeld wohl(er) zu fühlen und sich bei der Gestaltung eines gesunden und wohl-fühlenden Miteinanders aktiv zu beteiligen.

## Kompetenz Ihres Kindes

In den zurückliegenden Wohlfühlstunden konnte Ihr Kind lernen, was zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil gehört und wie es unerwünschten Veränderungen seines Wohlbefindens vorbeugen und begegnen kann.

Mit diesem letzten Abschnitt von **fit und stark plus** möchten wir uns von Ihnen verabschieden.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine gesunde und erfolgreiche Zukunft.**

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

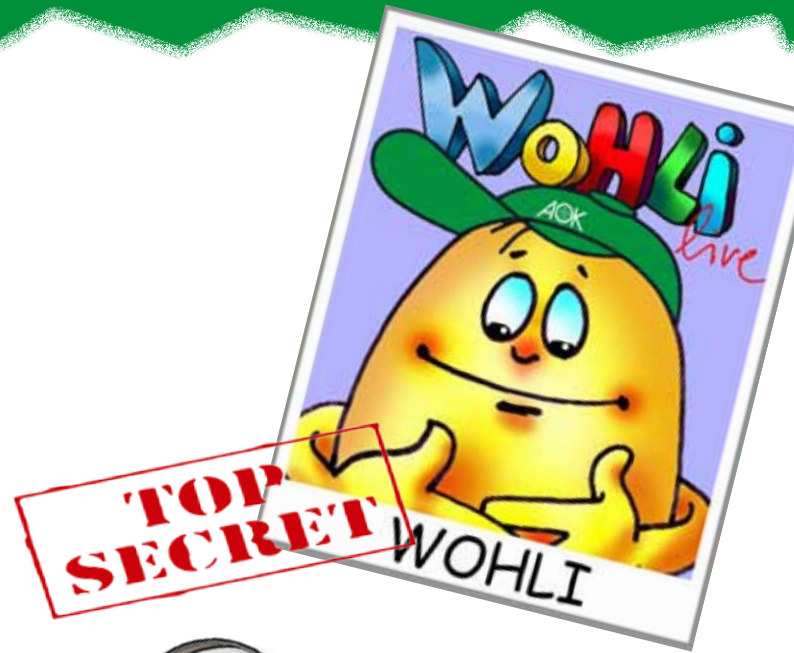
Fax: 0451 69333631

E-Mail: [info@fitundstarkplus.de](mailto:info@fitundstarkplus.de)

Web: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)  
[www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)



Unterstützt von:



## In Modul 6

lernen die Kinder ...

- ➔ ... ihr Wohlbefinden bei Störungen wieder herzustellen.
- ➔ ... Beeinträchtigungen ihres Wohlbefindens wahrzunehmen, zu beseitigen und vorzubeugen.
- ➔ ... im Alltag auf ihr eigenes Wohlbefinden zu achten und es dauerhaft zu stärken.
- ➔ ... Wohlbefinden im Alltag zu leben.

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

**Wohlbefinden leben**

## Wohlbefinden leben

In dem Abschnitt „Wohlbefinden leben“ kann Ihr Kind seine bisher erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten weiter festigen und vertiefen.

Ihr Kind konnte in den vorangegangenen Abschnitten lernen, seine Körperreaktionen und Empfindungen wahrzunehmen und mitzuteilen, sowie schwierige Situationen mit Hilfe des Wohlfühlweges zu meistern. Ihr Kind kann in diesem Abschnitt immer geübter werden, seine persönlichen Bedürfnisse zu erkennen und einzuordnen. Es kann wesentliche tägliche Einflussfaktoren für sein Wohlbefinden kennenlernen und sich weiter darin üben, auch beim Auftreten von Störungen, sein persönliches Wohlbefinden wiederherzustellen.

## „Wohlfühl-Check“ und „Mission Wohlfühlen“

Ihr Kind kann im Rahmen dieses Abschnitts von **fit und stark plus** einen positiven Umgang mit sich selbst und seinem eigenen Körper erlernen. Der „Wohlfühl-Check“ und die „Mission Wohlfühlen“ können Ihr Kind darin unterstützen, sein eigenes Befinden täglich wahrzunehmen, einzuordnen und Störungen ggf. zu beseitigen.

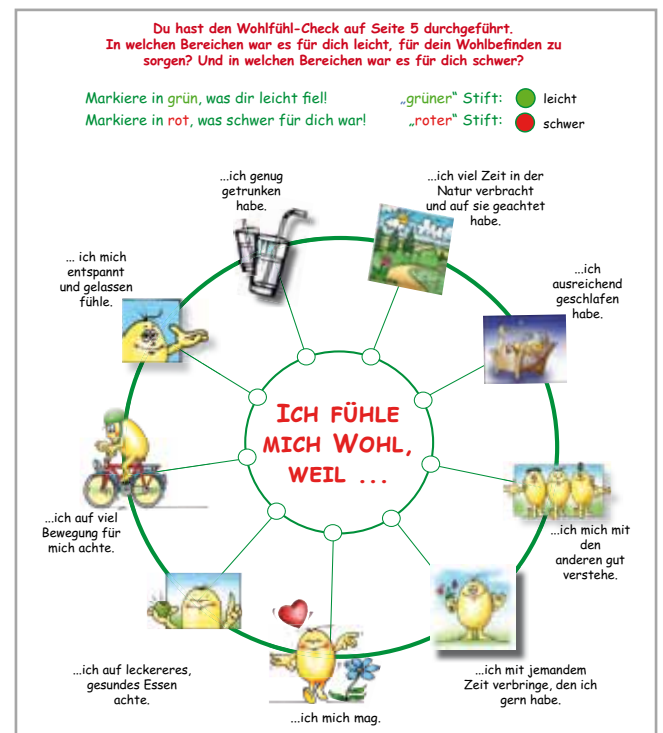
Wohlfühl-Check	
	Mo Di Mi Do Fr Sa So
1. Hast du ausreichend geschlafen?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2. Hast du dich entspannt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3. Hast du Leckerer und Gesundes gegessen?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4. Hast du genug getrunken?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5. Hast du dich viel bewegt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6. Hast du dich selbst gemocht?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7. Hast du mit jemandem Zeit verbracht, den du gern hast?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8. Hast du dich mit anderen gut verstanden?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9. Hast du viel Zeit in der Natur verbracht und auf sie geachtet?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



## Was Sie tun können

Sie können Ihr Kind unterstützen, wenn Sie z. B. auch selbst einmal den „Wohlfühl-Check“ durchführen.

Oder vielleicht möchten Sie ihr Kind als Partner für eine Woche beim Wohlfühl-Check begleiten? Lassen Sie sich überraschen, was Ihr Kind über Wohlfühlen schon alles weiß und Sie gemeinsam erfahren können!



Ihr Kind kann so weiter ermutigt werden, seine erworbenen Fähigkeiten einzusetzen. Diese können dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und die Selbstakzeptanz Ihres Kindes weiter zu stärken.