

## Herzlich willkommen bei fit4future Kids

Liebe Eltern,

die Schule Ihres Kindes hat einen bedeutenden Schritt in Richtung Gesundheit und Prävention unternommen: Sie ist eine fit4future-Schule. Gemeinsam mit den Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden setzt sich Ihr Kind damit auseinander, was seinem Wohlbefinden guttut. Auch Sie sind ein wichtiger Teil des Projekts. Vorbild sein, aktiv mitwirken und vor allem: Sie bekommen einen exklusiven Zugriff auf vielfältige digitale Inhalte, die mehr Gesundheit in den Familienalltag bringen.

### Was haben Sie davon?

Kennen Sie das auch? Der erste Griff nach der Schule geht zum Smartphone und nicht mehr zum Spiel- oder Sportmaterial? **Wie gehen Sie damit um, wenn ständig gezockt und das zum Dauerstreit wird?** Genau hier kommt fit4future ins Spiel! Nur einloggen\*, Suchbegriff tippen, loslegen – und dort Antworten finden, Ideen entdecken und ganz nebenbei was für die Kindergesundheit tun. Denn unsere Website ist wie ein **Rundum-sorglos-Paket für Eltern** von Kindern, die oft mehr ausprobieren (wollen) als die Großen.

### Alltagshilfe für Grundschulleitern: Digital surfen – aber sicher!



#### NUR NOCH SCHNELL DAS LEVEL ZU ENDE ...



Zwischen Hobby und Suchtmittel – erfahren Sie im Video, welche Nach- aber auch Vorteile digitale Spiele haben.



#### TIPPEN, WISCHEN, KLICKEN!



Woher weiß ich, ob die App oder Internetseite sicher sind? Finden Sie Antworten in unserer Übersicht.

Auch für die **Wochenendgestaltung** oder bei anderen **Fragen in Sachen Gesundheit** finden Sie eine Menge **Anregungen und Ideen bei uns**. Lockt das Wort „Sonntagsausflug“ Ihr Kind so gar nicht mehr? → Unser Schwerpunkt: Bewegung. Sind Schlafstörungen, wenig Selbstbewusstsein oder Stress ein Thema? → Unser Schwerpunkt: psychische Gesundheit und geistige Fitness. Schmeckt Limo besser als Wasser? → Unser Schwerpunkt: Ernährung. Nutzen Sie Naturentdecker-Ideen, Entspannungsvideos, Experimente oder ein paar **neue, erprobte\*\* Tipps unseres Experten-Teams**.

All das (und noch mehr – aber das finden Sie am besten selbst heraus) ist fit4future, die gemeinsame Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation.

Probieren Sie es aus! Unterstützen Sie Ihr Kind bei neuen Herausforderungen, machen Sie sich das Leben leichter und gesunde Alltagsgewohnheiten zur „spielerischen Nebensache“.

Viel Freude mit unseren Inhalten wünscht Ihnen



Dr. Florian Kreuzpointner  
Programmleitung fit4future

\* Zum 1. Mal auf unserer Website? Dann einmal registrieren, Daten speichern und künftig Zeit sparen.

\*\* Seit 2016 getestet und genutzt von mittlerweile 5.390 Kitas und Schulen und mehr als 2 Millionen Kindern und Jugendlichen