

fit4future Teens

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

Liebe Eltern,
liebe Erziehungsberechtigte,

seit einem Schuljahr nimmt die Schule Ihres Kindes an der Gesundheits- und Präventionsinitiative fit4future Teens teil. Mit zeitgemäßen Maßnahmen begleiten wir Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte sowie auch Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte, um dem Stress in der Schule und Familie zu begegnen.

Als ganzheitliches Programm bieten wir Maßnahmen in den Bereichen Stressbewältigung, ausgewogene Ernährung und Bewegung an, z. B. eine Toolbox oder eine fit4future-Box. Außerdem gibt es verschiedene digitale Inhalte, u. a. einen Blog, Podcasts, Lernvideos und Talks. Alle Inhalte finden Sie im Login-Bereich oder im Blog unserer Webseite:

www.teens.fit-4-future.de

Was passiert im zweiten Programmjahr von fit4future Teens?

Der Schwerpunkt des zweiten Programmjahres liegt auf der Förderung der Medienkompetenz. Sie als Elternteil nehmen hierbei eine wichtige Vorbildfunktion ein. Sie müssen jedoch kein Medienexperte sein, um Ihrem Kind das entsprechende Rüstzeug für einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu vermitteln.

Dazu gibt es wie im ersten Jahr zahlreiche Maßnahmen, um Sie bei diesem komplexen Thema zu begleiten. Beispielsweise finden Sie im Login-Bereich eine Elternbroschüre (ab November 2021), laufend neue spannende Informationen sowie praktische Tipps zum Umgang mit Medien im Blog. Wir laden Sie ein, diese Inhalte zu nutzen und im Dialog mit Ihrem Kind sowie dessen Lehrkräften das Thema Medienkompetenz gemeinsam zu behandeln.

Was hat Medienkompetenz mit Gesundheit zu tun?

Eine ausgeprägte Medienkompetenz ist die beste präventive Strategie, um schädliche Nebenwirkungen übermäßiger oder falscher Mediennutzung (z. B. wenig Bewegung oder Suchtpotenzial der Medien) zu vermeiden. Somit ist sie, vergleichbar mit weiteren fit4future Teens-Kernthemen, wie Stressbewältigung, Bewegung und Ernährung, eine Kompetenz, die gesundheitsförderliches Verhalten unterstützt.

Wie loggen Sie sich auf der fit4future-Webseite ein?

Falls noch nicht geschehen, können Sie sich mit ihrer E-Mail-Adresse (=Benutzername) und einem selbstgewählten Passwort auf www.teens.fit-4-future.de/login registrieren. Optional können Sie zusätzlich Ihren Namen und den Namen der Schule Ihres Kindes angeben. Eine Kurzanleitung der Registrierung finden Sie auf der nächsten Seite.

Bei Fragen rufen Sie bitte einfach Frau Anne Borchardt unter 089 7466 1456 an oder schicken uns eine E-Mail an teens@fit-4-future.de.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familien viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!

Ablauf des Login-Prozesses für Eltern unter www.teens.fit-4-future.de/login

Login

Sie haben noch kein Benutzerkonto? [Jetzt registrieren!](#) ← **1. „Jetzt registrieren“ auswählen**

FIT4FUTURE TEENS ▾
SERVICE ▾
BLOG
LOGIN
JETZT BEWERBEN!

Registrieren

Sie haben bereits ein Benutzerkonto?
Jetzt einloggen

Geschlecht

bitte wählen ▾

Vorname

Nachname

Name der Schule

Ort der Schule

1. Optionale Angaben ausfüllen

E-Mail Adresse (*)

Passwort (*)

Passwort bestätigen (*)

Ich akzeptiere die [Nutzungsbedingungen](#)

Die mit (*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder. Durch die freiwillige Eingabe Ihrer Daten helfen Sie uns, die Inhalte von fit4future Teens kontinuierlich an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie [hier](#).

Registrieren

2. Pflichtfelder ausfüllen

3. Nutzungsbedingungen akzeptieren

4. „Registrieren“