

Liebe Eltern,

seit nunmehr 3 Jahren nehmen wir am Programm „fit 4 future Teens“ teil.  
Aber- was ist das Ziel dieses Programms?

***fit4future Teens – wir machen Jugendliche fit für die Zukunft***

**Gemeinsam in eine gesunde und glückliche Zukunft der nächsten Generation investieren – dafür steht fit 4 futureTeens.**

Unsere Jugendlichen wachsen in einer rasanten, vor allem digital geprägten Welt mit vielfältigen Eindrücken auf. Bewertung und Beurteilung spielen eine große Rolle. Dabei sind sie selbst mitten in der Identitätsfindung: im Spagat zwischen individueller Freiheit und gemeinschaftlicher Akzeptanz. Auch weltpolitische Sorgen beeinflussen ihre Psyche in diesen Jahren des Erwachsenwerdens. Und nebenbei noch Schulstress, Ernährung und Bewegung im Blick haben?

Deshalb unterstützt fit 4 Future Teens die teilnehmenden Jugendlichen dabei, ihr individuelles Gesundheitsverhalten unter die Lupe zu nehmen und nachhaltig zu verändern.

**Denn was wir heute für Körper, Geist und Seele tun, zahlt sich später aus.**

Wir Lehrerinnen und Lehrer der Henry-Benrath-Schule möchten mit Teilen dieses Programms, die wir in den Unterricht einbauen, Ihre Töchter und Söhne fit machen für die Herausforderungen der Schule und des Lebens.

Bisher haben wir uns um das **Thema Bewegung** und dabei um Bewegungspausen gekümmert. Das tun wir noch immer mit unseren Angeboten in den Pausen, im Unterricht (Bewegungspausen), im Sport und unserem riesigen AG- Angebot. Auch die **Themen Stressbewältigung und gesunde Ernährung** sind Inhalte von Projekten an der HBS.

→ **Aktuell geht es um** psychische Gesundheit, geistige Fitness sowie den verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln, **zum Beispiel digitalen Medien.**

**Fragen wie...**

Was ist Stress? Wie macht er sich bemerkbar? Was heißt positiver, was negativer Stress?  
Wie verschaffe ich mir Ruhepausen, Entspannung und wie ernähre ich mich gesund und lecker?  
Wie viel Schlaf brauche ich? Wie oft und intensiv nutze ich die digitalen Medien? Welchen Einfluss haben Gaming- Spiele und hoher Medienkonsum auf meine psychische Gesundheit? **wollen wir stellen und beantworten.** Dazu werden wir stundenweise im Unterricht, aber auch an sogenannten Event- oder Projekttagen arbeiten. Mal theoretisch, mal praktisch, mit Bewegungspausen und immer mit viel Spaß.

**Hinweisen möchten wir Sie, liebe Eltern, auf die nächste online- Veranstaltung zum Thema „Gaming- aber sicher“ am 29.02.2024, zu der Sie sich einwählen können. Sie finden die Einladung und viele interessante Infos zum Programm auf unserer Schulhomepage.**

*Schauen Sie auf der Homepage nach, wenn Sie die Inhalte genauer interessieren.  
Vielleicht ist ja auch etwas für Sie dabei?*

Kathrin Hoppe und Henning Koch  
(Schulcoaches für das Programm fit 4 future Teens)