

## **fit4future am Athenaeum**

Seit Oktober 2025 nimmt das Athenaeum Stade am Gesundheits- und Präventionsprogramm *fit4future* teil. Das auf zwei Jahre angelegte Programm wird von der DAK-Gesundheit gemeinsam mit der fit4future foundation umgesetzt und unterstützt uns als Schule dabei, Gesundheitsförderung systematisch in den Schulalltag zu integrieren. Am Athenaeum soll das Programm dazu beitragen, das Thema Gesundheit noch stärker im Schulleben zu verankern und Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, gesund, aktiv und mental gestärkt durch den Schulalltag zu gehen.

Das Angebot richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5 bis 13 und bezieht zugleich Lehrkräfte sowie Eltern mit ein. Ziel ist es, gemeinsam eine Schulumgebung zu gestalten, die Lernen und Gesundheit miteinander verbindet – im Unterricht, bei schulischen Projekten und auch im Alltag zu Hause. Durch verschiedene Materialien, Aktionen und Informationsangebote erhalten Schülerinnen und Schüler sowie ihre Familien Anregungen, wie Bewegung, ausgewogene Ernährung, mentale Stärke und ein verantwortungsvoller Umgang mit Medien und Suchtmitteln selbstverständlich in den Alltag integriert werden können.

## **Vier zentrale Themenbereiche**

Im Mittelpunkt stehen vier Themenfelder, die für die Gesundheit von Jugendlichen besonders wichtig sind:

- ➔ Psychische Gesundheit und Stressbewältigung
- ➔ Bewegung und körperliche Aktivität
- ➔ Ernährung
- ➔ Suchtprävention, zum Beispiel im Umgang mit digitalen Medien

Diese Bereiche können im Unterricht, in Projekten und durch verschiedene Aktionen im Schulalltag aufgegriffen werden. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, praktische Ideen auszuprobieren und gesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt im Alltag zu etablieren.

## **Materialien und Angebote für Schülerinnen und Schüler**

Ein wichtiger Bestandteil des Programms ist die digitale Gesundheitsplattform. Dort finden Schülerinnen und Schüler sowie Eltern zahlreiche Materialien und Anregungen rund um Gesundheit im Alltag. Dazu gehören beispielsweise:

- ➔ ein **Blog** mit Tipps zu Themen wie Stress, Bewegung, Ernährung oder Mediennutzung,
- ➔ eine **Ideenkiste** mit Übungen, Videos und praktischen Impulsen für Schule und Zuhause,
- ➔ **Online-Seminare** zu aktuellen Gesundheitsthemen.

Pro Schuljahr werden zwei dieser Seminare angeboten. Sie werden aufgezeichnet und anschließend auf der Plattform bereitgestellt, sodass sie jederzeit erneut angesehen werden können. In den bisherigen Veranstaltungen ging es unter anderem um Prüfungsangst, Lernen in Bewegung, Online-Gaming und Ernährungsbildung.

Darüber hinaus stellt das Programm Schulen Materialien, Unterrichtsideen und praktische Impulse zur Verfügung, um Gesundheitsförderung im Schulalltag leicht umsetzen zu können.

### **Das Projektteam am Athenaeum**

Am Athenaeum wird das Projekt von einem schulischen Team begleitet. Ansprechpartner sind Herr Trautmann, Herr Pufahl, Herr Petschauer und Frau Jensen sowie die Elternvertreterin Frau Hanowski und der Schülervertreter Joshua Griesbach.

### **Gemeinsam für eine gesunde Schule**

Mit der Teilnahme an fit4future möchte das Athenaeum Gesundheit noch stärker als festen Bestandteil des Schulalltags etablieren. Bewegung, gesunde Ernährung, mentale Stärke und ein verantwortungsvoller Umgang mit Medien und Suchtmitteln sollen selbstverständlich zum Schul- und Lebensalltag gehören, für Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5 bis 13 ebenso wie für ihre Familien.

