

A group of diverse children are running happily outdoors on a paved path. In the foreground, a young girl with dark hair and a pink bow is running towards the camera, wearing a pink polka-dot shirt and blue shorts, with a green backpack. Next to her, a boy with blonde hair is also running, wearing a light blue t-shirt and blue shorts, with a black backpack. Other children are visible in the background, some also wearing backpacks. The scene is bright and sunny, suggesting a schoolyard or park setting.

10 JAHRE FIT4FUTURE

Gesundheits- und
Präventionsinitiative an
Kitas und Schulen



GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSINITIATIVE FIT4FUTURE

- fit4future befähigt Einrichtungen in einem kostenlosen zweijährigen Programm zur selbstständigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention.
- Im Fokus steht die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung, psychischer Gesundheit und geistiger Fitness sowie Suchtprävention/Umgang mit digitalen Medien. Es geht um Vermittlung von methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung nachhaltig, eigenständig und erfolgreich einzusetzen.
- Seit 2016 hat sie bereits 2 Millionen Kinder und Jugendliche in 6.950 Kitas und Schulen in Deutschland beim gesunden Aufwachsen unterstützt:
- Die Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention von fit4future erreichen Kinder in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld Kita/Schule.



LAUFENDES PROGRAMM (2022–27) | ECKDATEN

> 1.300 Kitas

> 1.400 Kids-Schulen

> 1.100 Teens-Schulen

fit4future Kita: Kindertageseinrichtungen: Kita-Kinder von 3 bis 6 Jahren

fit4future Kids: Grund- und Förderschulen: Kids von 6 bis 12 Jahren

fit4future Teens: Weiterführende Schulen: Teens von 10 bis 15 Jahren & 15 bis 19 Jahren

EVALUATION: WAS BEWIRKT FIT4FUTURE?

Die neuesten Studienergebnisse der TU München zeigen, dass während der Teilnahme an fit4future...

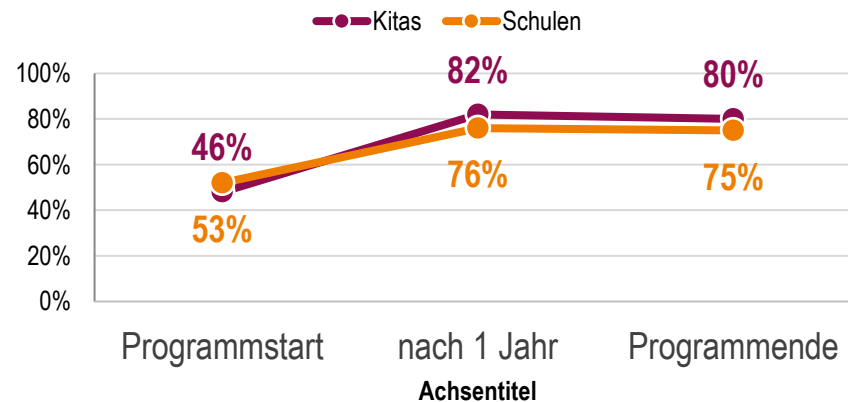
- feste **Gesundheitsprozesse und -strukturen etabliert** werden, welche nachhaltig wirksam sind
- die **körperliche Aktivität** bei Kindern **steigt**
- sich das **Ernährungsverhalten** der Kinder **verbessert**
- **Eltern und das Familienklima** einen **signifikanten Einfluss** auf das **Verhalten der Kinder** haben
(in Bezug auf körperlicher Aktivität, Ernährung, Nutzung von Digitalen Medien)



ECHTE ORGANISATIONSENTWICKLUNG

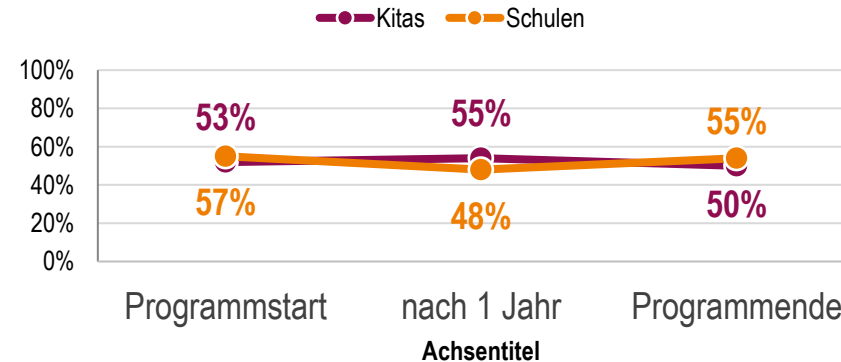
- Mehr als $\frac{3}{4}$ der Einrichtungen schaffen innerhalb von 2 Jahren feste Strukturen mit klaren Verantwortlichkeiten (Steuergruppen)
 - für die Umsetzung von Inhalten, regelmäßigen Austausch und Selbstreflexion
- Mehr als die Hälfte der Einrichtungen behält den regelmäßigen Austausch nach 2 Jahren bei

Bildung der Steuergruppe



Regelmäßige Steuergruppentreffen

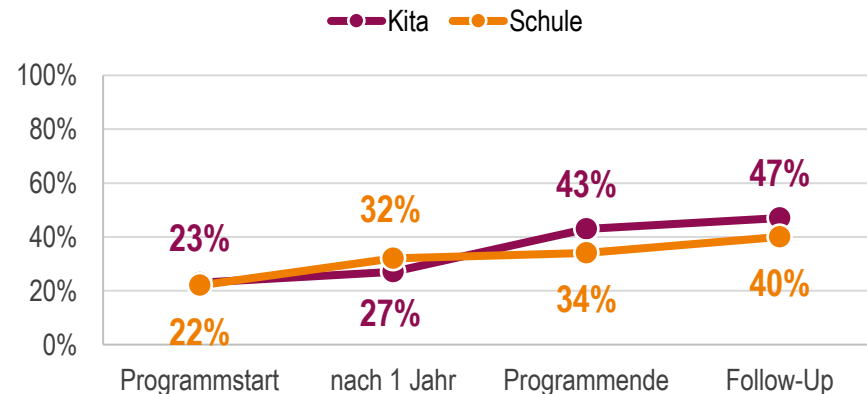
mind. 1x pro Quartal



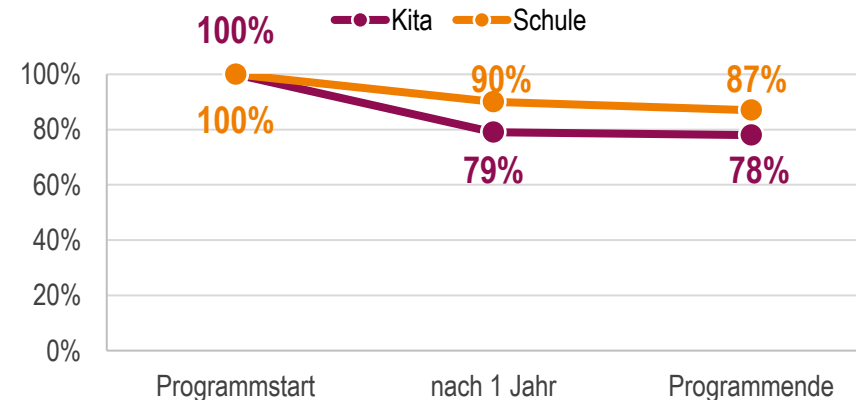
ERFOLGE IM ENGAGEMENT

- Jede 2. Kita und jede 3. Schule entwickelt ein Konzept – und bekennt sich damit verbindlich zur Gesundheitsförderung in ihrem Schul-/Kita-Alltag
- Sehr hohe Teilnahmequoten (über 80%) an regelmäßigen Befragungen – Zeichen von Motivation, Veränderungsbereitschaft und nachhaltiger Eigeninitiative

Entwicklung eines Konzepts zur Gesundheitsförderung

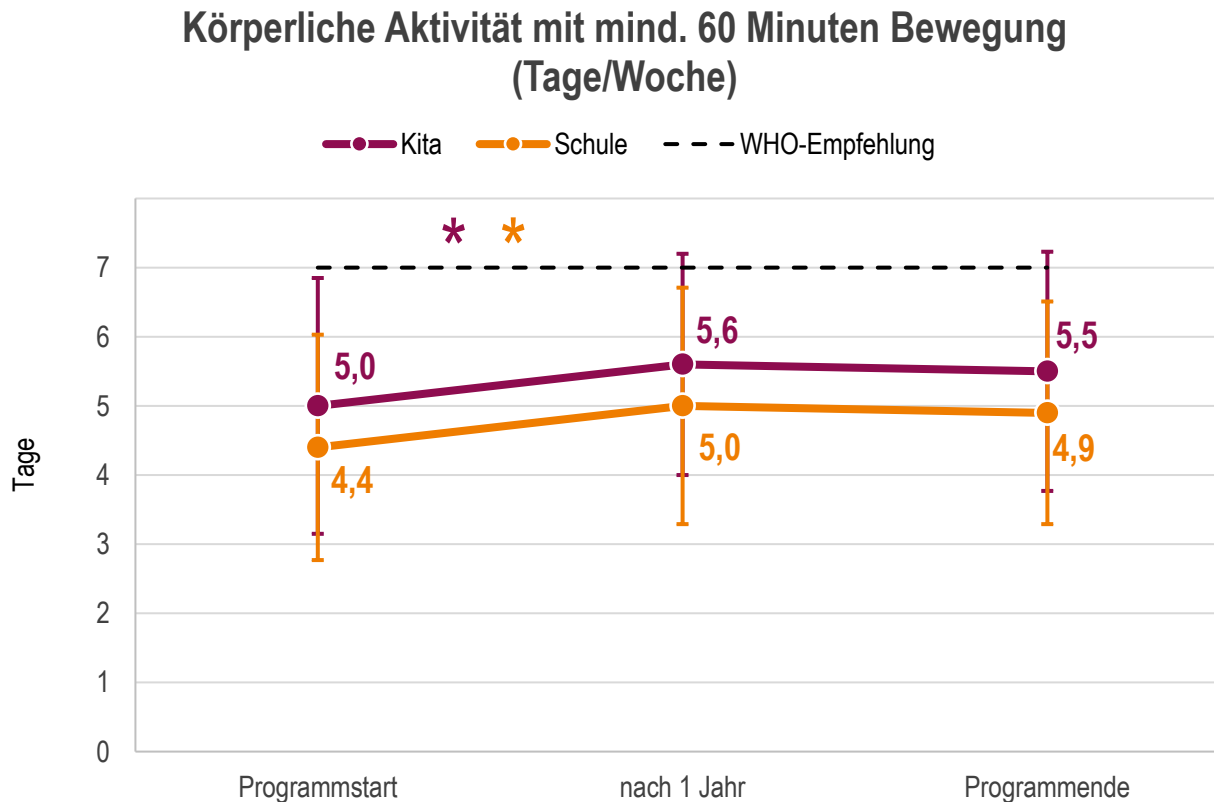


Teilnahmequote am fit4future-Check



ERFOLGE BEI BEWEGUNGSFÖRDERUNG

- Kinder bewegen sich nach einem Jahr fit4future signifikant häufiger – besonders in Kitas.



Signifikanz nach 1 Jahr:

Kita: $p = 0.05^*$

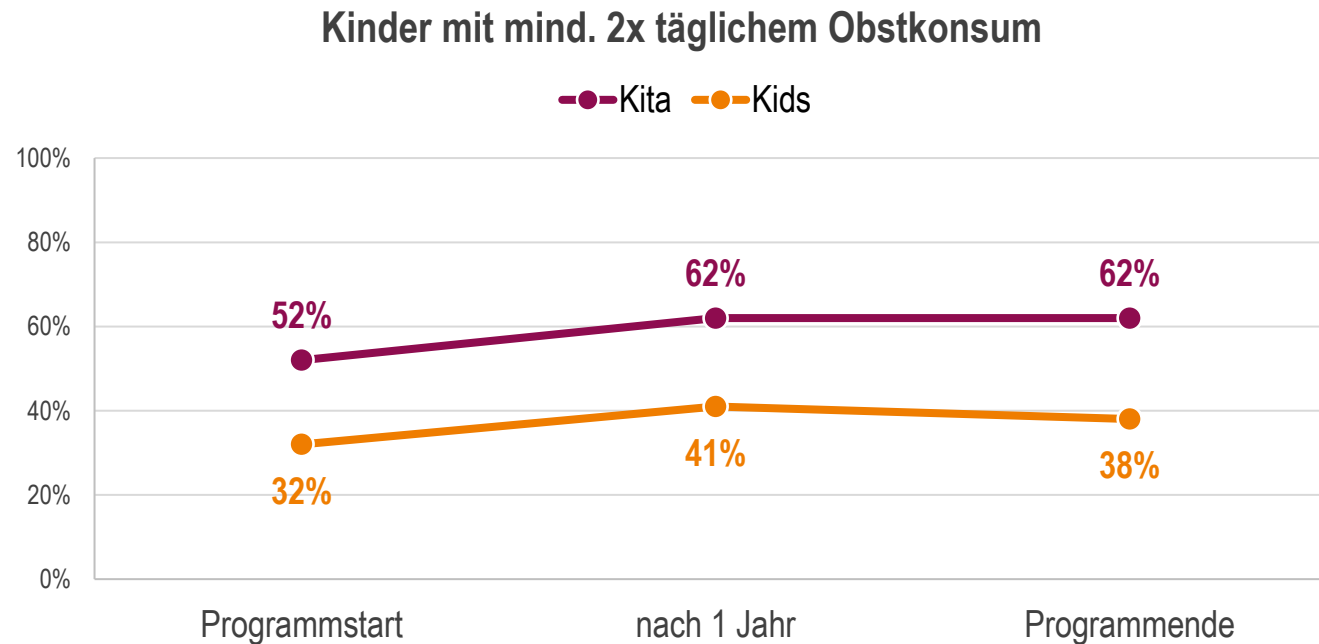
Kids: $p = 0.01^*$

* signifikant ($p \leq 0.05$)



ERFOLGE BEI ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Kinder essen nach einem Jahr fit4future häufiger Obst und erreichen deutlich öfter die DGE-Empfehlungen ($p < 0.05^*$)



* signifikant ($p \leq 0.05$)



EINFLUSS DER FAMILIEN

- Signifikanter Zusammenhang zw. bewegungsbezogenen Familienklima und körperlicher Aktivität der Kinder
(Kita: $p = 0.02$, Kids: $p \leq 0.001$)
- Signifikanter Zusammenhang zw. ernährungsbezogenen Familienklima und Obstkonsum der Kinder
(Kita: $p = 0.03$, Kids: $p = 0.002$)
- Eine höhere Medienkompetenz der Eltern ist mit einer geringeren Nutzungszeit digitaler Medien der Kinder assoziiert (in h/Tag) ($p = 0.02$)
- Eine höhere elterliche Medienkompetenz war in beiden Settings konsistent mit einer geringeren problematischen Mediennutzung der Kinder assoziiert ($p = 0.001$)

* signifikant ($p \leq 0.05$)

