



Fidibuzz in der Schule

Mit Fidibuzz bietet die Audi BKK gemeinsam mit Helliwood media & education im Raum Ingolstadt und Neckarsulm ein Angebot zur Gesundheitsförderung, das in den Klassen 3 bis 6 durchgeführt wird.

Ziel ist es, Kinder im Schulalltag frühzeitig für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Dafür bietet das Projekt Fidibuzz niedrigschwellige, interessante und attraktive Angebote für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern.

Nutzen Sie die Gelegenheit für ein gemeinsames Gespräch und stärken Sie Ihr Kind darin, achtsam und verantwortungsvoll mit seiner Gesundheit umzugehen. Dazu gehört auch Stress im Vorfeld zu vermeiden und mit Stress umzugehen. Unterstützen Sie Ihr Kind bei seinen Planungen und achten sie darauf, dass es sich nicht zu viel zumutet. Regen Sie dazu an, auch Entspannungsmomente einzuplanen und die Seele mal baumeln zu lassen.

audibkk.fidibuzz.de



**Sie haben noch
weitere Fragen?**

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!
Fidibuzz-Projektbüro
c/o Helliwood media & education
Kontakt: Anja Monz
Telefon: +49 30 2938 1680
E-Mail: fidibuzz@helliwood.de

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK rund 719.500 Versicherte in 29 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen. Über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz ist Ingolstadt.

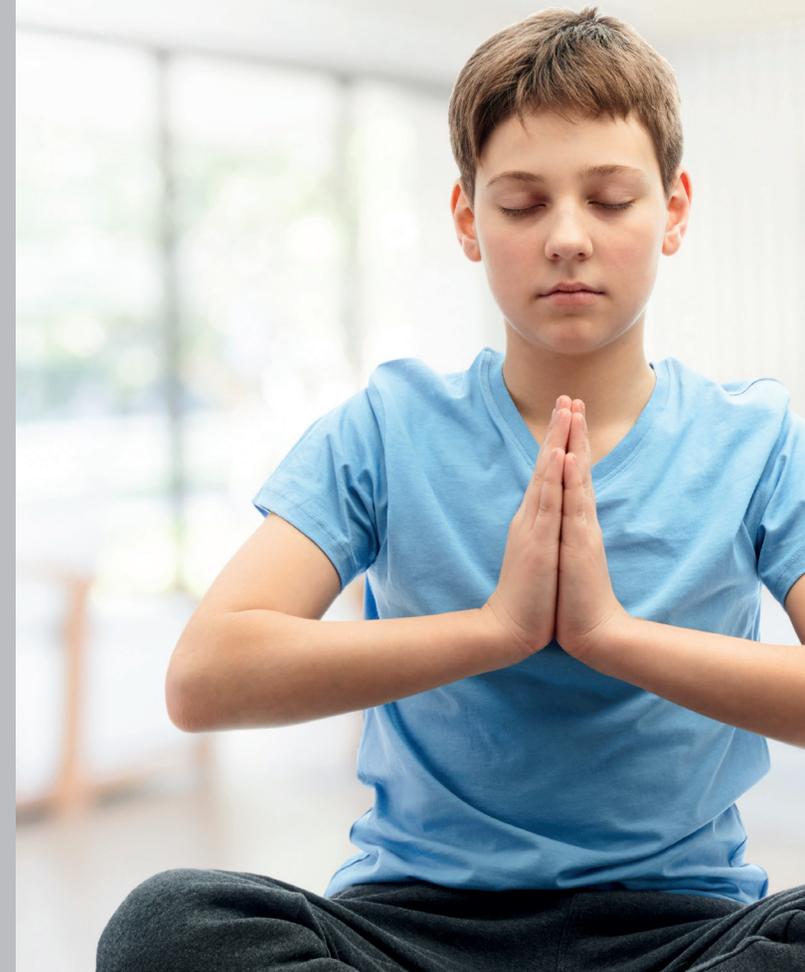
Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de

www.audibkk.de

Audi BKK

Stress, lass nach!

Gesundheitsprävention in der Schule



Balsam für die Seele

Die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland leidet unter Stress und hat psychische Probleme. Diese Zahlen alarmieren. Warum sich Kinder und Jugendliche gestresst fühlen, hat verschiedene Ursachen, die zum einen mit den schulischen Leistungserwartungen zusammenhängen und zum anderen eher soziale Ursachen haben. So tragen Konkurrenzdruck, Ärger mit den Freundinnen und Freunden real, aber auch in sozialen Medien zu den Sorgen bei. Stress oder Stressmomenten sind wir nahezu täglich ausgesetzt. Aber dauerhafter Stress greift die Psyche an, schwächt das Immunsystem und macht uns krank.

Typische Stresssymptome bei Kindern sind Kopfschmerzen, Bauchweh, Schlafprobleme oder Appetitlosigkeit. Diese Anzeichen sollten ernst genommen werden.

Hilfreich ist, wenn Eltern und Schulen in engem Dialog stehen, um frühzeitig entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Aber auch in der Familie kann Stress aufgefangen werden. Kinder, die Wertschätzung und Akzeptanz in der Familie erleben, verfügen in der Regel über eine höhere „Widerstandsfähigkeit der Seele“ und können mit Belastungssituationen besser umgehen.

Achtsamkeit stärken!

Das Entspannungstagebuch von Fidibuzz trägt dazu bei, dass sich die Kinder mit Erlebtem auseinandersetzen und dokumentieren, was ihnen gut tut und was sie eher belastet. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um mit Ihrem Kind über schwierige Alltagssituationen zu sprechen und wie man diese meistert.

Tipps zur Entspannung

Das Thema Stress ist in aller Munde und schnell sprechen wir von Stress, wenn uns etwas anstrengt. Es ist jedoch nicht damit getan, Kinder vor jeder Belastung zu bewahren. Vielmehr ist es wichtig, Ihrem Kind aufmerksam zu begegnen und auf Anzeichen von Stress zu achten. Fühlen sich Kinder infolge von Stress unwohl, sind sie oft nicht in der Lage dies zu erkennen.

PAUSE

> Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch mal „Auszeiten“ hat, in denen es sich zurückziehen kann. Schule und verplante Nachmittage tragen häufig zur Überforderung bei.

> Suchen Sie das Gespräch, wenn Ihr Kind häufiger Stresssymptome zeigt oder Sie das Gefühl haben, Ihr Kind wirkt bedrückt.

> Nehmen Sie Unterstützungsangebote wahr, wenn Sie das Gefühl haben, Sie sind der Situation nicht gewachsen (wie z. B. Schulsozialarbeit, Kinderarzt, Erziehungsberatung).

> Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind aus, wie man Stress erkennen kann. Schildern Sie, was bei Ihnen Stress auslöst und wie sich das anfühlt.

Nutzen Sie das Informationsangebot und die kostenlose Browser-App für eine bewusste Gesundheitsprävention.

audibkk.fidibuzz.de

Fidibuzz Angebot für Kinder

Im Unterricht führen die Kinder ein Entspannungstagebuch und dokumentieren ihre Erlebnisse. Die Ergebnisse pflegen sie in einer WebApp, damit sie wissen, wie gut oder schlecht ihr Tag verlaufen ist.

Um sich für das Internetangebot anmelden zu können, erhält Ihr Kind von der Schule einen Gruppennamen und einen Zahlencode. Die Lehrkraft hat Zugriff auf das Klassenergebnis, aber nicht auf die Daten einzelner Kinder.

Fidibuzz ist ein übergreifendes, werbefreies und unter höchsten Anforderungen des Datenschutzes entwickeltes Angebot speziell für Kinder.



app.fidibuzz.de