



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 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. Eine Untersuchung zur Gesundheit in Deutschland hat gezeigt, dass sich viele Kinder und Jugendliche zu wenig bewegen und das trotz steigender Zahlen in den Sportvereinen. Doch der organisierte Sport alleine reicht nicht aus. Motivieren Sie Ihr Kind, sich vor allem im Alltag zu bewegen. Dazu gehört auch, draußen zu spielen und Schulwege zu Fuß zurückzulegen oder mit dem Fahrrad zu fahren.

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

Bewegen mit Pfiff

Gesundheitsprävention in der Schule



Bewegen für die Gesundheit

Ein gesundes Bewegungsverhalten in der Kindheit wirkt sich in vielerlei Hinsicht auf das weitere Leben aus. Denn im Grundschulalter werden entscheidende Weichen für die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes gelegt. Bei entsprechender Förderung macht die motorische Entwicklung einen Sprung, sodass Kinder gegen Ende der Grundschulzeit in der Lage sind, komplexere Sportarten wie Volleyball oder Handball zu beherrschen. Auch die kognitiven Fähigkeiten entwickeln sich in diesem Alter in großen Sprüngen, wenn die Voraussetzungen dafür gegeben sind. Ausreichend Bewegung ist für eine gesunde Entwicklung genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung.

Studien zufolge besteht ein klarer Zusammenhang zwischen der Muskelfitness als Ergebnis der Bewegung und der Reduktion von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einem gesunden Selbstwertgefühl.

Wenn Sie sich frühzeitig um ausreichend Bewegung für Ihr Kind bemühen, wird es wahrscheinlich auch später sportlich aktiv bleiben. Bewegen Sie sich gemeinsam, kommt das auch Ihrer Gesundheit zugute. Durch Bewegung vermeiden Sie Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck.

Nationale Bewegungsempfehlung

Laut den nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung sollen Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 11 Jahren eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (mindestens 12.000 Schritte/Tag) absolviert werden.

Bewegungstipps für die Familie

Kinder sitzen in der Regel im Minimum einen halben Tag in der Schule und die nachmittägliche Hausaufgaben- und Bildschirmzeit kommt noch hinzu. Darum ist es wichtig, Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren und Bewegungsanlässe zu schaffen. Diese können ganz einfach in den Alltag integriert werden: zu Fuß gehen, Treppen steigen, Fahrrad fahren, Schwimmen gehen, draußen spielen.

 > Gehen Sie mit gutem Vorbild voran und nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten im Alltag. Es ist bekannt, dass aktive Eltern eher aktive Kinder haben.

 > Regen Sie Ihr Kind dazu an, Sport z. B. im Verein zu treiben. Machen Sie Vorschläge, um herauszufinden, welche Sportart ihrem Kind Spaß macht.

 > Motivieren Sie Ihr Kind zu Freizeitaktivitäten mit Freundinnen und Freunden oder bitten Sie um Unterstützung wie Müll wegbringen oder einkaufen zu gehen.

 > Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind. Spielen Sie Fangen, Tischtennis oder kicken Sie draußen im Garten, in einem Park oder auf einem Spielplatz.

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

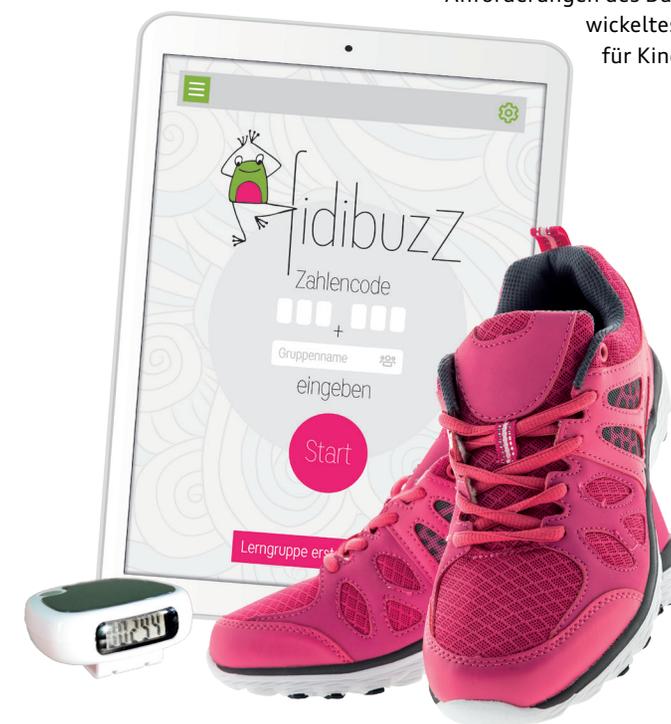
audibkk.fidibuzz.de

Fidibuzz Angebot für Kinder

Im Unterricht führen die Kinder ein Bewegungstagebuch und dokumentieren ihre Gewohnheiten. Die Ergebnisse pflegen sie in einer WebApp, damit sie wissen, wie viel sie sich am Tag bewegt haben.

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