



IKK classic Prävention in Kita und Schule

24.07.2024

#lassbewusst-
machen für
allg.bildende
Schulen

#missionmacher
für Berufsschulen
und ÜBS im
Handwerk

Gesundheits-
fördernde
Kommune

Individuelle
Gesundheits-
angebote

online

Präsenz

IKK Präventions-
App

Online

Präsenz

Qualitätsgeprüfte
Präventions-angebote
der Sekundär-/Tertiär-
prävention

Rakuns - die
gesunde
Grundschule

KiTa-Programm:
Die Kleinen
stark machen

MAKS

Gartentherapie

Prävention in
(teil)stationären
Pflege-
einrichtungen

Bewegte
Tagespflege
(in Pilotierung)



Die Kleinen Stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.

- IKK-eigenes Programm zum Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen und Angebote in Kitas (seit 2019)
- Bedarfsorientierte Auswahl zwischen den Projektschwerpunkten Bewegung oder Ernährung
- Vier Steuerungskreis-Treffen mit IKK-Gesundheitsmanager, Kita-Leitung, päd. Fachkräften und Elternvertretung ...
- ... flankiert von fünf Kinder-Praxismodulen
- Eltern-Infoveranstaltung, Eltern-Newsletter & optionale Elternmodule
- Bei Bedarf: Trainings für Erzieherinnen und Erzieher zu den Themen Kommunikation, Stressmanagement, Bewegung oder Ernährung
- Gesamtdauer: Ca. ein Kita-Jahr



Die RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer

Die RAKUNS: ein Präventionsprogramm für Grundschulen

- Die IKK classic fungiert seit 2016 als Exklusivpartner der Stiftung Kindergesundheit für die „RAKUNS“
- Experimente und praktische Module werden im Klassenzimmer und in der gesamten Schule umgesetzt
- Für Eltern gibt es regelmäßige Online-Tipps für die Familie und einen monatlichen Familien-Newsletter
- Ziel des Programms: Die Gesundheits- und Handlungskompetenz der Grundschüler zu stärken, damit sie frühzeitig ein gesundheitsbewusstes Verhalten entwickeln
- Nach Abschluss kann eine zweijährige Auszeichnung erlangt werden
- Dauer des Programms: ca. ein halbes Schuljahr
- Bisheriges Ergebnis: Der Erreichungsgrad aller Grundschulen liegt aktuell bei ca. 38 %



#lassbewusstmachen

Präv.-Programm für weiterführende Schulen der 8.-10. Klassen

- Themenschwerpunkt:

Einen gesunden Umgang mit Social Media lernen, die eigene Rolle in Social Media finden: Wie nehme ich Influencer wahr und wie werde ich beeinflusst? Was möchte ich von mir im Netz preisgeben?

- Ziele:

- Vermittlung von Medienkompetenz bzgl. Influencerinnen und Influencern sowie Selbstdarstellung
- Auseinandersetzung mit eigenen Werten, individuellen Stärken und Selbstwahrnehmung

- Zeitbedarf:

- Zwei Projekttag (Dauer je 4–5 Stunden) plus 9 ergänzende Unterrichtseinheiten je 90 Minuten zu den Themen: Achtsamkeit, Ernährung, Fitness, Schlaf, Körperwahrnehmung, Stress und Selbstoptimierung



#lassbewusstmachen

Präv.-Programm für weiterführende Schulen der 8.-10. Klassen

• Vorteile:

- Kompaktes Programm
- Alle Unterlagen werden zur Verfügung gestellt
- Digitale, interaktive, jugendgerechte Konzeption
- Unterstützung durch die IKK-Fachkräfte
- Wenig Vorbereitungsaufwand
- Klein und wendig, modularer Einsatz möglich
- Wenig Medieneinsatz
- Aktuelles Thema, das Lehrkräfte als wichtig ansehen

• Elternangebot:

In sechs Videos werden die Eltern mit einbezogen

- Informationen zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen
- Der Einfluss dieser Themen auf die Jugendlichen wird herausgestellt und wertvolle Tipps für den Alltag gegeben
- Die Reflexion des eigenen Handelns wird angeregt (Stichwort: Rollenvorbilder)





#missionmacher - mach dich fit für deine Zukunft

**Ein Gesundheitsförderungsprogramm für
Auszubildende im Handwerk (dual)**

- Handlungsfelder:
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Stress
 - Selbstmanagement
- Flexibel und individuell
 - Basispaket sichert die Betreuung durch die IKK classic und bietet einen niederschweligen Start ins Programm
 - Sukzessive Steigerung des Programms durch Wahlmodule für Lehrkräfte und Auszubildende
 - Ressourcenorientiert - passend zugeschnitten an die Bedürfnisse Ihrer Berufsschule



#missionmacher - mach dich fit für deine Zukunft

Gesundheitsförderungsprogramm für Auszubildende im Handwerk (dual)

- Inhalte für Lehrkräfte und Auszubildende (digital & face to face)
- Lehrkräfte
 - Workshops
 - Podcasts, Broschüre, Materialwebsite
 - Bildung eines #teams zur Verhältnisprävention
- Auszubildende
 - #missionmachertag (Workshops)
 - 4 Unterrichtsreihen mit je 6 x 90 Minuten
 - #app, Podcasts, Challenges

Unsere Angebote für Sie im Überblick:

Individual- prävention	 Großes Angebot an Gesundheitskursen – auch digital! Bewegung, Ernährung, Entspannung, Nichtraucher-Coach u.v.m. ikk-classic.de/kurse
Prävention in Lebenswelten	 Hochwertige Gesundheitsförderungsprogramme für Kommunen, Kitas, Grund- und weiterführende Schulen & Berufsschulen ikk-classic.de/praeventionsprogramme (Übersicht) ikk-classic.de/diekleinenstarkmachen (Kita) ikk-classic.de/lassbewusstmachen (Sekundarstufe 1) ikk-classic.de/missionmacher (Berufsschulen)
Prävention in der Pflege	 MAKS-Therapie® (MAKS®-m & MAKS®-s) Gartentherapie Pilotprojekte & Studien (aktuell: Bewegte Tagespflege) ikk-classic.de/pflegepraevention



haben Sie Fragen zu bestimmten Themen?

Kontaktieren Sie mich gerne

Marina Dames

Bertha-von-Suttner-Str. 8a

77654 Offenburg

0781/803-8415029

marina.dames@ikk-classic.de

Für Ihre
Gesundheit

Schauen Sie auch in unserem Online-Magazin vorbei und bleiben Sie zu aktuellen Themen rund um Ihre Gesundheit informiert:

www.ikk-classic.de/gesund-machen



Vielen Dank!