

Feriencamp für Kinder und Jugendliche

„Fit und G’sund“

Stand: 08/2020

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 – 15 Jahren werden motiviert und befähigt, für die Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit Verantwortung zu übernehmen.

Die SVS unterstützt ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung ihrer spezifischen Bedürfnisse, um eine Steigerung der Anzahl gesunder Lebensjahre zu erreichen.

Leitziel

Strategische Ziele

Operative Ziele

Vermittlung aller Elemente eines gesunden Lebensstils
→ Ernährung, Bewegung, Suchtprävention ...

Förderung / Stärkung der biopsychosozialen Gesundheit
→ Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Umgang miteinander...

Modellwirkung für einen gesunden Lebensstil zuhause

Steigerung der Gesundheitskompetenz

Geschlechts- und altersspezifische Inhaltsvermittlung

Einbindung der Eltern / Bezugspersonen

Erlebnispädagogischer Ansatz

Weiterbetreuung bis zu einem Jahr

Transfer des Gelernten in den Alltag - Nachhaltigkeit

Stärkung der Teamfähigkeit - Gruppendynamik

Kinder üben mind. 3 Sportarten aus

Vermittlung der wichtigsten Kriterien einer gesunden Ernährung

Vermittlung von Basiswissen zur Suchthematik

Kennenlernen von mind. 2 Entspannungsübungen

Mind. 1 Vorsatz aus jedem Bereich wird schriftlich festgehalten

Vermittlung von gewaltfreier Kommunikation

Impulsschreiben (Kalender) zur Motivation

Gemeinsame Erstellung einer Turnuszeitung