

NEWSLETTER 02



Hallo Teens!

Um das Thema Krankenkasse haben sich bisher deine Eltern gekümmert? Höchste Zeit für dich, selbst etwas darüber zu erfahren. Wir bieten dir nämlich mehr als kostenlose Arztbesuche.

Unser „**Gesundheitskonto**“ ist vollgepackt mit Leistungen, die deine Gesundheit und Fitness stärken. Schau gleich im Newsletter auf Seite 2 nach, welche Vorteile du nutzen kannst!

Und wo wir schon beim Thema sparen sind: Bares Geld zurück gibt es mit unserem **Bonusprogramm „ikk aktiv plus“**. Wir belohnen deine Gesundheitsaktivitäten und zahlen dir deinen Bonus schnell und unkompliziert aus. Mehr Infos dazu findest du online unter:

www.ikk-gesundplus.de/ikkaktivplus



Außerdem erfährst du in dieser Ausgabe, auf welche Art das Wassertrinken endlich Spaß macht und warum du bei der Nutzung von Chat GPT aufpassen solltest.

Die Gewinner der Ausgabe 01/23

Jeweils ein IKK-Helferset ging an Tom Luca S. aus Flechtlingen, Amy-Lynn W. aus Stendal und Niklas S. aus Dessau-Roßlau.



Herzlichen Glückwunsch!

Viel Spaß beim Lesen und genug Puste beim Endsprint bis zur Urlaubszeit!

Deine spleens-Redaktion

Gesundheitskonto

Das „Konto“, das sich auszahlt

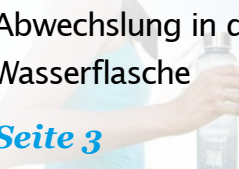
Seite 2



Gesund Trinken

Abwechslung in der Wasserflasche

Seite 3

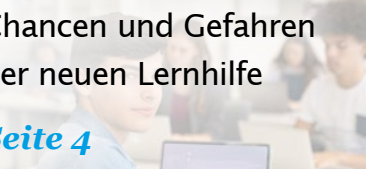


Verlosung!

Chat GPT

Chancen und Gefahren der neuen Lernhilfe

Seite 4



Mein
GESUNDHEITS-
KONTO
ich kann's klüger

IKK-Gesundheitskonto

Dieses „Konto“ zahlt sich aus

Eine Krankenkasse hilft dir nur, wenn dir etwas fehlt? Das stimmt so nicht! Wir unterstützen dich auch, wenn du etwas für deine Gesundheit tun möchtest. Zusätzliche Leistungen gibt es bei uns im „Gesundheitskonto“.

Reiseschutzimpfungen

Welches Reiseziel steht als nächstes auf deiner Bucket List? Egal wohin dich dein Weg auch führt, mit uns bist du optimal vorbereitet. Wir übernehmen die Reiseschutzimpfung für deinen Aufenthalt im Ausland. Nur deinen Rucksack musst du noch packen.

Check-up ab 18

Dein Gesundheits-TÜV: Zusätzlich zur Jugenduntersuchung J1 (12 bis 14 Jahre) übernehmen wir auch die Kosten der J2 (16 bis 17 Jahre) für dich. Die Untersuchung zeigt, ob du gesund bist und deine Entwicklung optimal verläuft. Ab 18 Jahren kannst du einmal kostenlos (oder alle drei Jahre mit Zuschuss) einen Check-up bei deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin machen lassen.

Hautkrebsvorsorge ab 14

Hautkrebs ist auch in jungen Jahren ein ernstes Thema. In deiner Familie gab es Fälle dieser Erkrankung oder du hast aus anderen Gründen ein erhöhtes Risiko? Dann bekommst du bei uns bereits ab 14 Jahren einen Zuschuss zur Vorsorgeuntersuchung.



Osteopathie

Hast du oft Rückenschmerzen oder Blockaden? Eine osteopathische Behandlung kann dir helfen. Die sanfte Therapieform betrachtet den Körper als Ganzes. Mithilfe der Hände löst der Osteopath bzw. die Osteopathin die Ursache von Schmerzen und macht deinen Körper wieder beweglich. Mit einer ärztlichen Bescheinigung bekommst du von uns einen großen Teil der Kosten zurück.

IKK-Kinderlotse und Hausarztprogramm

Endlich keine Wartezeit mehr beim Arzt – klingt traumhaft! Dahinter steckt aber keine Zauberei, sondern unser IKK-Kinderlotse. Mit dem Programm warten noch viele weitere Vorteile auf dich. Alles, was du dafür tun musst: Gehe bei Krankheit oder anderen Beschwerden immer zuerst zu deiner Haus- oder Kinder- und Jugendarztpraxis. Lass dich dort von deinen Eltern kostenlos beim IKK-Kinderlotsen einschreiben. Ab 18 Jahren kannst du das reguläre IKK-Hausarztprogramm nutzen. Online erfährst du noch mehr über unser Gesundheitskonto:

🔗 www.ikk-gesundplus.de/konto



Abwechslung in der Wasserflasche

Ein Trend trickst deinen Kopf aus

Zugegeben: Es ist nicht immer ganz einfach, sich gesund zu ernähren. Viel zu verlockend sind süße Dickmacher, das gilt auch beim Trinken. Doch dein Kopf lässt sich austricksen!

Gesundes Trinken

Jeden Tag solltest du zwei Liter Flüssigkeit zu dir nehmen – das sind vier kleine Flaschen. Diese Menge braucht dein Körper, um fit zu bleiben. Mit Softdrinks & Co. deckst du vielleicht deinen Bedarf an Flüssigkeit, sie enthalten aber viel Zucker und andere Zusatzstoffe. Die besten Alternativen sind ungesüßte Tees und allen voran natürlich Wasser. Doch da fängt das Problem für viele bereits an: Der gesunde Durstlöscher ist nicht unbedingt ein Geschmackswunder. Geht das nicht auch anders?

Geschmackserlebnis mit Duft

Genau diese Frage hat sich das Unternehmen „Air-up®“ gestellt und eine Lösung entwickelt. In eine spezielle Flasche wird normales Wasser eingefüllt und in den Trinkaufsatz ein „Duftpod“ gelegt. Trinkst du nun aus dem eingebauten Strohhalm, nimmst du den Duft auch über den Mund auf. Und schon denkt dein Gehirn, es ist eine Flüssigkeit mit Geschmack! Damit fällt es dir automatisch leichter, genug Wasser zu trinken. Vor allem, weil es „Air-up®“ bereits in vielen Geschmacksrichtungen wie Kirsche, Pfirsich-Eistee oder sogar Honigmelone gibt. Ein paar Haken hat das Ganze aber auch. Beispielsweise benötigst du zuerst das richtige

Flaschensystem. Dazu kommen noch die einzeln verpackten Pods, die du brauchst, um deinem Wasser den Duft (oder besser „Geschmack“) zu geben.

Letztendlich bleibt es deine Entscheidung – und die deines Geldbeutels – ob du das Wasser mit Duft ausprobieren möchtest.

Fruchtiger Frischekick zum Selbermachen

Wenn du eine schnelle und günstige Variante suchst, haben wir noch einen Tipp für dich. Aromatisiertes Wasser kannst du dir ganz einfach selbst zubereiten: mit leckerem Obst. Dafür musst du nur die Früchte deiner Wahl in Stücke oder Scheiben schneiden, mit Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Der Geschmack ist vielleicht nicht so intensiv, dafür gibt es eine Portion Vitamine obendrauf.

Du suchst noch eine coole Flasche als treuen Begleiter für Schule, Sport und Freizeit? Sichere dir im Gewinnspiel eine von unseren drei IKK-Trinkflaschen im brandneuen Design! Mit der hast du deine Trinkmenge immer perfekt im Blick.



#gewinnen

**Welche Durstlöscher
sind gesund?**

- A: Soft- und Energydrinks**
B: Wasser und ungesüßte Tees

www.ikk-gesundplus.de/spleens-gewinnen



**Unter allen Einsendungen
verlosen wir:**

**3 x je eine IKK-Trinkflasche
und ein IKK-Badehandtuch**

Viel Glück!



Chat GPT in der Schule

Lernhilfe oder Betrug

Stell dir vor, es würde eine Maschine geben, die deine Hausaufgaben macht und dir ganze Aufsätze schreibt! Chat GPT verspricht genau das. Doch die „künstliche Intelligenz“ ist mit Vorsicht zu genießen.

Was ist Chat GPT?

Chat GPT ist ein Chatbot. Er wurde über die Jahre von Wissenschaftlern mit Daten „gefüttert“ und ist durch künstliche Intelligenz in der Lage, auf Fragen zu reagieren. Das Programm kann sogar ganze Texte schreiben. Dies wirft für Schulen viele Fragen auf. Wie sollen Lehrer eine Aufgabe bewerten, die mit Chat GPT erstellt wurde? Und ist das nicht auch unfair gegenüber Mitschülern und Mitschülerinnen, die keinen Chatbot genutzt haben? Die Technologie bietet viele Möglichkeiten, aber es gibt ein paar Dos und Don'ts.

Wie du NICHT damit arbeiten solltest

- ▶ **Informationen ungeprüft übernehmen:** Chat GPT spuckt manches Mal falsche Informationen aus. Außerdem ist der Wissensstand von 2021. Seitdem ist viel passiert!
- ▶ **Texte einfach kopieren:** Der Chatbot hat seine Lösungen aus dem In-

ternet. Also ist es wahrscheinlich, dass zumindest Textbausteine in genau dieser Form existieren. Das wäre dann geistiger Diebstahl.

- ▶ **Die Arbeit als deine eigene ausgeben:** Ehrlich währt am längsten! Andernfalls gilt die Arbeit als Betrugsversuch.

Dafür kannst du es nutzen

- ▶ **Eine Struktur erarbeiten:** Du suchst eine sinnvolle Gliederung für deinen Vortrag? Hier kann Chat GPT helfen.
- ▶ **Neues Lernen:** Das System weiß zu allem etwas. Du kannst dich damit schnell über ein bestimmtes Thema informieren. (Achtung: Fakten prüfen!)
- ▶ **Ideen holen:** Durch Chat GPT stößt du vielleicht auf neue Ansätze zum Thema, die sich lohnen.
- ▶ **Dein Wissen überprüfen:** Du bist dir nicht sicher, ob du einen Sachverhalt richtig dargestellt hast? Check ihn doch einfach nochmal.

Fazit

In der Schule sind deine eigenen Leistungen gefragt. Klar kannst du dich für etwas feiern lassen, was ein Computer für dich gemacht hat. Nur schmeckt der Erfolg dann bitter. Noch größere Probleme gibt es, wenn es herauskommt. Also, bleib fair und nutze Chat GPT begrenzt. Weitere interessante Fakten & Wissenswertes zum Chat GPT findest du online. Klick dich rein!

🔗 www.ikk-gesundplus.de/chat-gpt

