

NEWSLETTER 01



Hallo spleens-Teens!

Wir wünschen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr! Auch in 2025 bieten wir dir interessante Themen und attraktive Gewinnspiele in deinem Spleens-Newsletter! Ob Gesundheit, Berufswahl oder Ausbildungsplatzsuche – spleens4you steht an deiner Seite und unterstützt dich dabei!

Die IKK gesund plus und radio SAW starten mit der Azubi-Attacke! Vom 20. Januar bis zum 2. März 2025 unterstützen wir deine Ausbildungsplatzsuche mit regionalen und überregionalen Ausbildungsangeboten. Du bist auf der Suche nach einem stabilen Beruf und einem spannenden Unternehmen als Arbeitgeber? Dann schau dir im Netz die Angebote unserer teilnehmenden Arbeitgeber an! Zusammen mit den Tipps auf spleens4you bist du gut gerüstet für den Start in die Ausbildung und den Job.

Übrigens: Auch wir als IKK gesund plus bilden aus! Vielleicht startest du bei uns durch und machst eine [Ausbildung zum/ zur Sozialversicherungsfachangestellten \(m/w/d\) in der Fachrichtung Allgemeine Krankenversicherung](#). Oder wie wäre es mit einer [Ausbildung zum Kaufmann oder zur Kauffrau im Gesundheitswesen \(m/w/d\)](#)? Bei uns bekommst du nicht nur das nötige Know-how, sondern auch die Chance, echte Zukunftsperspektiven zu entdecken!

Deine spleens-Redaktion

Die Gewinner der Ausgabe 04/24

Jeweils ein IKK-Paket mit Badehandtuch, Trinkflasche und Sporttasche gingen nach Schönebeck, Gardelegen und Magdeburg.

Herzlichen Glückwunsch!




AZUBI-ATTACKE

Alle Lehrstellenangebote findest du ab 20.01.2025 unter: www.azubiattacke.de



Ausbildung starten

Es muss nicht immer Influencer sein

Verlosung!

Seite 2



Rodeln im Winter

Klassische Freude an frischer Luft

Seite 3



Soziale Medien

In deinem Alltag immer mit dabei

Seite 4





Level up: Ausbildung starten

Es muss nicht immer Influencer sein.

Das letzte Schuljahr ist in vollem Gange, der Abschluss rückt näher – und du fragst dich: Wie soll es weitergehen? Eine Ausbildung könnte genau das Richtige für dich sein.

Warum eine Ausbildung?

Mit einer Ausbildung startest du direkt ins Berufsleben und verdienst von Anfang an dein eigenes Geld. In vielen Berufen steigt dein Gehalt mit jedem Ausbildungsjahr, und du wirst unabhängiger. Gleichzeitig sammelst du wertvolle Praxiserfahrung und baust dir eine solide Grundlage für deine berufliche Zukunft. Viele Betriebe bieten nach der Ausbildung sogar Übernahmemöglichkeiten an.

Zusätzlich erweiterst du nicht nur deine fachlichen Fähigkeiten, sondern auch deine sozialen Kompetenzen. Ob Teamarbeit, Eigenverantwortung oder Kommunikationsfähigkeit, in einer Ausbildung lernst du, was im Berufsalltag wirklich zählt.

Welcher Beruf passt zu dir

Die Auswahl an Ausbildungsberufen ist riesig. Wenn du dir noch nicht sicher bist, was zu dir passt, lohnt sich ein Blick ins Internet oder Gespräche mit Menschen, die in deinem Wunschbereich arbeiten. Wichtig ist, dass du dich für

etwas entscheidest, das dir Spaß macht und zu deinen Interessen passt.

Azubi-Attacke – dein Sprungbrett in die Zukunft

Vom 20. Januar bis zum 2. März 2025 bringt die "Azubi-Attacke" Arbeitgeber und dich als potenziellen Azubi zusammen. In Kooperation mit radio SAW stellen zahlreiche Unternehmen ihre Ausbildungsangebote vor. Egal, ob du schon einen Plan hast oder noch Inspiration suchst – hier findest du spannende Möglichkeiten für deinen Start ins Berufsleben. Lass dir diese Chance nicht entgehen und starte mit uns in eine gesunde und erfolgreiche Zukunft!

Alle weiteren Infos findest du online:



www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/ausbildung



#gewinnen

Was bringt dir eine Ausbildung?

A: eigene Kohle, Praxiserfahrung

B: länger schlafen, Ferien

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen



Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 exklusives Fanpaket:

ein Handball, ein Hoodie und eine Tasse mit Bennet Wiegert

Viel Glück!



© Syda Productions/Adobe Stock

Rodeln im Winter

Klassische Freude an frischer Luft

Wenn der Winter Einzug hält und sich die Landschaft in ein weißes Wunderland verwandelt, gibt es sicher auch für dich kaum etwas Aufregenderes, als mit Freunden unterwegs zu sein. Das Abenteuer Rodeln bietet nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch die Möglichkeit, gemeinsame Zeit zu erleben. Doch während das Vergnügen im Schnee unbestreitbar ist, gibt es für dich auch einige Dinge, die du beachten solltest.

Freude am Rodeln – Spaß und Freundschaft

Die Vorfreude beginnt bereits beim gemeinsamen Aufstieg zum Hügel. Während ihr den Schlitten zieht, wird sicher viel gelacht. Ob ihr euch gegenseitig anfeuert oder kleine Wettkämpfe veranstaltet, die Stimmung ist immer ausgelassen. Und dann, wenn ihr endlich oben angekommen seid, geht's ab. Rodeln ist eine der schönsten Winteraktivitäten: Einfach unbeschwert und mutig den Hügel hinunter sausen. Das gibt dir ein Gefühl von Freiheit und bringt einen ordentlichen Schub Adrenalin mit sich.

Umsicht im Schnee – Sicherheit geht vor

Trotz all dem Spaß, der das Rodeln mit sich bringt, gibt es auch einige Gefahren, die du nicht ignorieren solltest. Es ist besonders wichtig, bei hohen Geschwindigkeiten auf die Um-

gebung zu achten und sicherzustellen, dass der Rodelhang frei von Hindernissen ist.

Das Tragen von Helmen und geeigneter Winterkleidung kann Verletzungen vermeiden. Auch das Einhalten von Regeln, wie das Warten, bis die Bahn frei ist, stellt sicher, dass alle Spaß haben, ohne sich oder andere in Gefahr zu bringen. Mit einem gesunden Maß an Verantwortungsbewusstsein können du und deine Freunde die aufregende Zeit im Schnee voll und ganz genießen.

Waldatmen – Die Natur erleben

Genieße doch auch die frische Luft des Waldes – ganz bewusst! Das so genannte "Waldatmen" ist nicht nur erfrischend, sondern auch gesund. Die saubere, kalte Luft kann eine reinigende Wirkung auf deinen Körper haben und dir dabei helfen, den Kopf freizubekommen. Während du durch den Wald zum Rodelhang wanderst,

kannst du das Knirschen des Schnees unter den Füßen hören und spüren.

Insgesamt ist Rodeln eine wunderbare Möglichkeit, bewegt jede Menge Spaß zu haben. Ob du nun in einer Gruppe von Freunden oder mit der Familie unterwegs bist, das gemeinsame Erlebnis schafft auf jeden Fall unvergessliche Erinnerungen. Bahn frei!

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/rodeln





© Mike Orlov/Adobe Stock

Social Media

In deinem Alltag immer mit dabei

In sozialen Medien kannst du wichtige Kompetenzen erwerben: etwa Informationen sortieren, kritisch analysieren und eine eigene Haltung entwickeln.

Wichtige Beziehungen stärken

Für dich gibt es viele positive Aspekte: So helfen soziale Netzwerke dir bei der Pflege deiner Beziehungen, unterstützen dich dabei, sozial zu lernen und bieten dir die Möglichkeit, dich darzustellen, auszudrücken, auszutauschen und zu informieren. Neben für dich wichtigen Freundschaften können die sozialen Medien auch die Bindungen innerhalb deiner Familie stärken, etwa über eigene Familien-Chats.

Die eigene Identität bilden und fördern

Soziale Netzwerke, Blogs und Messenger kannst du auch dazu nutzen, dich selbst darzustellen und zu verwirklichen. Es vermittelt dir das Gefühl, zugehörig zu sein. Auch bei ausgefallenen

Interessen oder Hobbys findest du online sehr schnell Gleichgesinnte, mit denen du dich rege austauschen kannst.

Dabei können dich deine Eltern unterstützen, indem sie dich begleiten, dir zuhören und dir hilfreiche Tipps für den Umgang im Netz geben – zum Beispiel, genau zu überlegen, mit wem du welche Informationen teilst.

Die Kreativität entwickeln

Durch Texte, Bilder und Videos bringst du deine eigenen Gefühle und Gedanken zum Ausdruck. Soziale Medien fördern das dialogische Schreiben und eine produktive Mediennutzung.

Eine besonders wichtige Rolle bei der schnellen Kommunikation spielen Abkürzungen sowie die Jugend-, Netz- und Bildsprache. Emojis sind

mittlerweile so relevant und präsent, dass sie auch breit diskutiert werden. Mittlerweile gibt es sie auch in verschiedenen Hautfarben und als Regenbogenfamilien.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/socialmedia



© DisobeyArt/Adobe Stock