

Projekt:

GESUNDE SCHULE "Fitness macht Schule"

© Feel Harmonie e.V. (Seit 1998)



Erstellt von:  
**Dipl. Sportwissenschaftler Ebbi Tahvildari**

unter Mitwirkung der  
Dipl. Sportwissenschaftler  
David Bühne,  
Nico Niermann sowie

Feel Harmonie e.V. | Gesundheitsförderung und Prävention | Schulische  
Gesundheitsförderung | Clevischer Ring 103 | 51063 Köln

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. DIE NOTWENDIGKEIT ZUR VERSTÄRKUNG PRIMÄRPRÄVENTIVER MAßNAHMEN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. "FITNESS MACHT SCHULE" - EIN PROJEKT VON FEEL HARMONIE E.V. ....</b>	<b>6</b>
2.1. FEEL HARMONIE E.V. STELLT SICH VOR .....	6
2.2. ZUGANGSWEG UND ZIELGRUPPE .....	6
2.3. REALISIERUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM RAHMEN DES SETTING-ANSATZES .....	7
<b>3. ZIELSETZUNGEN DES PROJEKTS .....</b>	<b>9</b>
3.1. ZIELSETZUNGEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG (PRIMÄR BEZOGEN AUF DIE SCHÜLER) .....	9
3.2. ZIELSETZUNGEN DER MULTIPLIKATORENSCHULUNG DES LEHRPERSONALS .....	9
3.3. ZIELSETZUNGEN DER MULTIPLIKATORENSCHULUNG DER ELTERN.....	10
<b>4. METHODIK.....</b>	<b>12</b>
4.1. VORBEREITUNG – BEGEHUNG, BEDARFSANALYSE UND IMPLEMENTIERUNG EINER STEUERUNGSGRUPPE.....	12
4.2. NACHBEREITUNG – STEUERUNGSGRUPPE UND PROJEKTBERICHT .....	13
<b>5. INHALTE DES PROJEKTS .....</b>	<b>15</b>
5.1. DIE FÜNF UNTERRICHTSEINHEITEN.....	15
5.2. DIE MULTIPLIKATOREN-SCHULUNGEN.....	18
<b>6. PROJEKTABSCHLUSS – BEWERTUNG UND EVALUATION .....</b>	<b>20</b>
<b>7. DIE RAHMENVEREINBARUNG MIT DER SCHULE ZUR PROJEKTDURCHFÜHRUNG .....</b>	<b>22</b>
<b>8. NETZWERK GESUNDHEITSFÖRDERLICHER SCHULEN KÖLN.....</b>	<b>24</b>



## 1. Die Notwendigkeit zur Verstärkung primärpräventiver Maßnahmen

Im Zug tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen verlagert sich das Krankheitsspektrum, mit dem sich das Gesundheitssystem beschäftigen muss, seit einigen Jahren immer mehr hin zu den so genannten Zivilisationskrankheiten. An erster Stelle stehen hier die Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems wie Rückenschmerzen und Knieprobleme, die schon heute für einen Großteil der betrieblichen Fehlzeiten verantwortlich sind (TK Gesundheitsreport 2011). Aber auch die Zahl der Adipositas-Fälle und viele Begleiterscheinungen eines ungesunden Lebensstils wie Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Diabetes nehmen immer weiter zu. Die dramatische Zunahme all dieser Krankheitsbilder und der demographische Wandel, der unserer Gesellschaft bevorsteht, machen ein vorausschauendes Handeln unabdingbar.

Die Gründe für die starke Zunahme der Zivilisationskrankheiten sind vielfältig und im Wandel unserer Lebensumstände verhaftet. In der gesamten Gesellschaft entsteht aus Konflikten, Unwissenheit und fehlendem gesundheitlichen Bewusstsein gesundheitsschädigendes Verhalten. Des Weiteren benachteiligt das Auseinanderklaffen der sozialen Schere niedrigere soziale Schichten, die nachweislich weniger gesundheitsbezogenes Wissen erhalten und deshalb einen ungesunderen Lebensstil pflegen (vgl. RKI 2008, RKI 2011). Eine aktive Lebensweise wird in diesen Schichten häufig nicht oder nur unzureichend von privaten Vorbildern erlernt. Veränderungen in der Freizeitgestaltung (Fernsehen, Computer, Abbau öffentlicher Sportmöglichkeiten) und der Arbeitswelt (sitzende und einseitig belastende Arbeit) tragen ihren Teil zu der momentanen Lage bei. Der aktuelle Status Quo und die voraussichtliche Entwicklung unserer Gesellschaft lassen demnach keine Verbesserung, sondern eher noch eine Verschlechterung der momentanen Situation ahnen. Umso deutlicher wird die Notwendigkeit einer frühzeitig ansetzenden und nachhaltig prägenden präventiven Arbeit.

Um den beschriebenen Herausforderungen entgegen treten zu können, sollten präventive Maßnahmen – zusätzlich bzw. ergänzend zu den im Leitfadens Prävention definierten Kriterien – folgende Merkmale aufweisen:

- Sie sollten möglichst frühzeitig im Kindes- oder Jugendalter ansetzen: Die in dieser Entwicklungsphase erlernten Verhaltensweisen und Vorlieben bleiben meist ein Leben lang erhalten.
- Sie sollten am Lebensmittelpunkt ansetzen: In der Schule verbringen Kinder und Jugendliche aller sozialen Schichten einen Großteil ihrer Zeit und haben die Möglichkeit, Automatismen zu entwickeln.
- Sie sollten mit positiven Denkkankern assoziiert werden: Ein gesundheitsförderliches Verhalten, der Spaß an der Bewegung und die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers sollten erlebbar gemacht werden.
- Sie sollten eindrucksvoll sein: Das Erlebte soll so intensiv und einprägsam sein, dass es mit gesundheitsschädlichen Einflussfaktoren konkurrenzfähig ist.
- Sie sollten ganzheitlich sein: Es sollte sowohl körper- als auch kompetenzorientiert gearbeitet werden.
- Sie sollten individuell sein und sich den Bedürfnissen unterschiedlicher Standorte und sozialer Umstände anpassen können.
- Sie sollten konstant wirken: Gesundheitsförderliches Wissen darf sich nicht in einem Wissensmonopol befinden. Durch Multiplikatorenschulung sollte das Wissen Verbreitung finden.

Unser Projekt „Gesunde Schule: Fitness macht Schule“ fühlt sich diesen Grundsätzen verpflichtet, hat die Erfüllung derselben in das bestehende Konzept eingearbeitet und begegnet den gesundheitserzieherischen Herausforderungen unserer Zeit mit einer proaktiven Handlungsweise und einer aus 12 Jahren intensiver Arbeit erwachsenden Fachkompetenz. Wir freuen uns darüber, unsere Arbeit im folgenden Konzept erläutern zu dürfen.



# Fitness macht Schule

## 2. "Fitness macht Schule" - ein Projekt von Feel Harmonie e.V.

### 2.1. Feel Harmonie e.V. stellt sich vor

Der gemeinnützige Verein für schulische Gesundheitsförderung *Feel Harmonie e.V.* betreut seit 1999 Kindergärten, Grundschulen sowie weiterführende Schulen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz im Rahmen der gesetzlich vorgesehenen Gesundheitserziehung. Das primäre Ziel des Projekts ist die nachhaltige Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens aller beteiligten Akteure, angestrebt durch eine umfassende Multiplikatoren-Schulung sowie – bezogen auf die Schülerinnen und Schüler – ein kindgerechtes Bewegungstraining während der Projektphase.

Das einzigartige Konzept ist das Ergebnis von wissenschaftlicher Forschungs- und Entwicklungsarbeit an der Sporthochschule Köln und der University of British Columbia, Vancouver und basiert auf modernsten sportmedizinischen Erkenntnissen. Es bietet effektive Trainingsmethoden mit speziell für das Projekt entwickelten Geräten aus Naturholz. Gefördert werden die wesentlichen Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination), psychosoziale Faktoren (z.B. soziale Fähigkeiten, Empowerment) sowie die Körperkenntnis und das individuelle gesundheitsbezogene Verantwortungsbewusstsein.

Das Projekt wurde bisher an ca. 160 Schulen und mit mehr als 15.000 Schülerinnen und Schülern durchgeführt. Hiermit gehört *Feel Harmonie e.V.* zu den erfahrensten Akteuren im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung. Aufgrund des soliden sportwissenschaftlichen Fundaments, des enormen Erfahrungsschatzes sowie der Durchführung durch ausgebildete Sportwissenschaftler bietet das Projekt „Gesunde Schule: Fitness macht Schule“ die optimalen Rahmenbedingungen für eine auf die individuellen Bedarfe der Schulen abgestimmte Gesundheitsförderung.

### 2.2. Zugangsweg und Zielgruppe

Die Notwendigkeit von Maßnahmen zur Optimierung der Bewegung innerhalb und außerhalb des schulischen Sportunterrichts lässt sich aus verschiedenen Gründen ableiten.

Das Vorschul- und Grundschulalter gilt als das beste Lernalter bezüglich der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit) (Weineck 2004). Diese Fähigkeiten stehen unter anderem in enger Verbindung mit der kognitiven Entwicklung (Fleig 2008), sie bilden die Grundlage für die Alltagsbewältigung sowie – bezogen auf sportliche Aktivität - das Fundament für die Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten. Hierbei erworbene Defizite können im späteren Verlauf in der Regel nur durch einen hohen Aufwand reduziert bzw. beseitigt werden. Früh erworbene Fähigkeiten hingegen stellen eine wichtige gesundheitliche Ressource für den einzelnen Menschen dar (Zimmer 2010).

Ein weiterer höchst relevanter Aspekt liegt darin, dass das individuelle Sport- und Bewegungsverständnis insbesondere durch die Erfahrungen im Kindheits- und Jugendalter geprägt wird. Die in dieser Lebensphase erworbenen Einstellungen, Vorlieben und Abneigungen prägen das spätere Verhältnis zur Bewegung und zum Sport und damit auch die sportliche Aktivität des einzelnen Menschen maßgeblich. Durch die Vermittlung positiver Erfahrungen und der Begeisterung für Bewegung kann schon in diesem Alter darauf hingearbeitet werden, dass die Schülerinnen und Schüler während der Schulzeit sowie im späteren Verlauf ihres Lebens die Möglichkeiten der Bewegung nutzen, um positiv auf die eigene Gesundheit einzuwirken und nicht – bedingt durch einen passiven Lebensstil und die Folgen des Bewegungsmangels – zu einer potentiellen Belastung des Gesundheitssystems werden.

Dem Sportunterricht und der körperlichen Aktivität außerhalb des Sportunterrichts sowie auch dem individuellen Gesundheitsbewusstsein muss also eine enorme Wertigkeit im Bezug auf die kindliche Entwicklung sowie der Ausbildung gesundheitsrelevanter Einstellungen und Verhaltensweisen beigemessen werden. Aufgrund des Mangels an ausgebildeten SportlehrerInnen in den Grundschulen droht hier allerdings die Gefahr, dass vorhandene Potentiale nicht ausreichend genutzt werden. Durch die Vermittlung sportwissenschaftlicher Basiskenntnisse, zielgerichteter Inhalte und Methoden zur Schulung motorischer und psychosozialer Fähigkeiten sowie Möglichkeiten zur Bindung an sportliche Aktivität und Bewegung kann schon früh ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet werden (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2008). Um die Nachhaltigkeit dieser Wirkung zu erhöhen, werden auch die Eltern der Kinder und Jugendlichen zu einer weiteren Schulung eingeladen (sowie auch außerschulische Akteure). Auch hierbei wird angestrebt, dass individuelle gesundheitsbezogene Verantwortungsbewusstsein zu erhöhen, damit die Eltern nicht nur auf ihre eigene Gesundheit positiv einwirken, sondern über ihre Vorbildfunktion und Unterstützung die gesundheitliche Wirkung des Projekts nachhaltig festigen.

### **2.3. Realisierung der Gesundheitsförderung im Rahmen des Setting-Ansatzes**

Moderne Prävention und Gesundheitsförderung kann nicht mehr ausschließlich isoliert vom Medizinsystem oder Gesundheitswesen betrieben werden, fordert sie doch eine unmittelbare Orientierung am Lebens- und somit auch am Gefährdungsbereich des Individuums. Aktivitäten in Lebenswelten wie Schulen umfassen mehr als einen Ort, an dem die Zielgruppe erreicht werden kann. Es geht vielmehr um die gesundheitsförderliche Aneignung und Gestaltung von Lebensräumen sowie um die Entwicklung von Eigenverantwortung und individuellen Lebensperspektiven.

Ein Kernelement des Projekts besteht darin, dass durch die Durchführung von primärpräventiven Maßnahmen in einem geschlossenen Setting durchgehend Mitglieder aller sozialen Schichten (z.B. Kinder mit Migrationshintergrund, Kinder mit Behinderung, sozial benachteiligte Kinder) partizipieren. Jeder, der sich in diesem Setting bewegt, soll ohne Rücksicht auf soziale Herkunft oder Einkommensgrenzen erreicht werden. Daher führt Feel Harmonie e.V. das Projekt nicht nur an regulären Grund-, Haupt-, Mittel-, und Gesamtschulen sowie Gymnasien durch, sondern auch mit Schülerinnen und Schüler mit Lern- und Sprachbehinderung. Möglich ist dies, da sich das Konzept in erster Linie an den vorhandenen Stärken und Ressourcen der Kinder und Jugendlichen orientiert, während es zusätzlich gezielt an den Defiziten des Einzelnen arbeitet.

Das Projekt „Gesunde Schule: Fitness macht Schule“ wurde auf Grundlage der im Leitfaden Prävention (BAR 2010) genannten organisatorischen und strukturellen Voraussetzungen (siehe Kapitel 4 - 9) sowie der primären Zielsetzungen (siehe Kapitel 3) konzipiert.

Seit vielen Jahren leistet die Techniker Krankenkasse nicht nur anteilige Finanzierung im Sinne des § 20 SGB V, sondern auch aktive Unterstützung an der Sicherung und Weiterentwicklung des Projekts. Diese fruchtbare Zusammenarbeit bildet somit eine Grundlage für die hervorragenden Ergebnisse der letzten Jahre und stellt für *Feel Harmonie e.V.* einen großen Gewinn dar.

Die Schulen übernehmen den für sie vorgesehenen Kostenanteil, der in der Regel vom Schulförderverein (mit-)getragen wird.



**Zielsetzungen**

### 3. Zielsetzungen des Projekts

Das primäre Ziel des Projekts „Gesunde Schule: Fitness macht Schule“ ist eine nachhaltige Gesundheitsförderung im schulischen Kontext. In Anlehnung an die im Leitfaden Prävention definierten sechs Kernziele der *Gesundheitsfördernden Schule* lassen sich hierbei zwei verschiedenen Bestandteile des Projekts unterscheiden. Das vorrangige Ziel ist die Steigerung des individuellen Gesundheitsbewusstseins aller Akteure sowie deren physiologischer und psychosozialer Gesundheit. Damit dieses Ziel erreicht werden kann und zudem eine nachhaltige Wirkung zeigt, sind Optimierungen des gesundheitsbezogenen Lern- und Arbeitsklimas notwendig. Dies wird vorrangig durch Schulungen des Lehrpersonals sowie der Eltern angestrebt. Diese Multiplikatoren werden für gesundheitliche Zusammenhänge sensibilisiert und erfahren Mittel und Wege, um sich selbst sowie die Kinder und Jugendlichen in der Gesundheit zu bestärken. Insbesondere das Lehrpersonal wird – aufbauend auf bestehenden Kompetenzen – intensiv in sportwissenschaftliche Grundlagen, geeignete Inhalte sowie methodisch-didaktische Möglichkeiten eingeführt.

#### 3.1. Zielsetzungen der Gesundheitsförderung (primär bezogen auf die Schüler)

- Förderung motorischer Fähigkeiten sowie der physiologischen Belastungsfähigkeit
  - Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft
  - Steigerung der Belastungsfähigkeit des Muskel-Skelett-Systems (z.B. Knorpelgewebe, Bänder und Sehnen)
- Förderung der psychosozialen Gesundheit im Sinne der Salutogenese, Empowerment
  - Förderung des gesundheitsbezogenen Verantwortungsbewusstseins sowie Erweiterung gesundheitsrelevanter Kenntnisse
  - Förderung eines gesundes Selbstbildes und des Selbstbewusstseins
  - Begeisterung für Sport und Bindung an sportliche Aktivität
  - Förderung sozialer Fähigkeiten (z.B. Kontakt- und Kooperationsfähigkeit)
  - Förderung der Körperwahrnehmung und der Körperkenntnis
  - Steigerung der Entspannungs- und Stressbewältigungsfähigkeit (z.B. durch Atementspannung)
  - Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit
- Erlernen von Grundlagen der modernen Rückenschule
  - Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten Haltung
  - Erzeugung physiologisch günstiger Bewegungsmuster (z.B. beim Heben und Tragen)
  - Haltungskorrektur und Stabilisierung

#### 3.2. Zielsetzungen der Multiplikatorenschulung des Lehrpersonals

- Vermittlung sportwissenschaftlicher Grundlagenkenntnisse
  - Einführung in die motorischen Fähigkeiten, deren Bedeutung sowie Möglichkeiten, diese zielgerichtet und kindgemäß zu fördern
  - Einführung in (die Vermittlung von) Entspannungstechniken
  - Einbindung von Bewegungspausen
  - Steigerung der Beobachtungsfähigkeit (des individuellen Körperbildes und gruppenspezifischer Prozesse)
  - Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung
  - Ergonomie in der Schule

- Vermittlung ressourcenorientierten Lehrverhaltens
  - Schaffung positiver Bewegungserfahrungen sowie Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen
  - Partizipation und Integration der Schülerinnen und Schüler
  - Anknüpfen an individuelle Lebenswelten
- Vermittlung darüber hinausgehender methodisch-didaktischer Kompetenzen
  - Steuerung der Gruppendynamik anhand von aktivierenden sowie beruhigenden Inhalten
  - Umgang mit Verhaltensauffälligen Kindern sowie solchen mit motorischen Defiziten
- Integration von Elementen der modernen Rückenschule in den Schulalltag
  - Inhalte und Methoden zur Integration der oben genannten Faktoren auf kindgemäße Weise

### **3.3. Zielsetzungen der Multiplikatorenschulung der Eltern**

- Vermittlung sportwissenschaftlicher und gesundheitsrelevanter Grundlagenkenntnisse
  - Einführung in die motorischen Fähigkeiten, deren Bedeutung sowie Möglichkeiten, diese zielgerichtet und kindgemäß zu fördern
  - Einführung in Entspannungstechniken
- Einführung in das Modell der Salutogenese
  - Sensibilisierung für die Bedeutung einer ressourcenorientierten Erziehung
- Bewusstmachung der eigenen Rolle als Multiplikator
  - Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung
  - Transfer der Inhalte des Projekts auf den außerschulischen Alltag
- Förderung des gesundheitsbezogenen Verantwortungsbewusstseins
  - Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die eigene Gesundheit
  - Förderung der gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz
- Vermittlung von Grundlagen der modernen Rückenschule
  - Vermittlung anatomischer und physiologischer Kenntnisse
  - Bewusstmachung der eigenen Haltung sowie der Bedeutung des dynamischen Sitzens
  - Sensibilisierung für die Zusammenhänge der psychischen und physischen Gesundheit



## 4. Methodik

Das Projekt ist mit 10 Unterrichtsstunden angesetzt, die in der Regel innerhalb von fünf Einheiten wahrgenommen werden. Jede Unterrichtseinheit besteht nach einer Aufwärmphase (mit koordinativem und die Ausdauer fördernden Charakter), einem sich auf eine der Fitnesskomponenten beziehenden Schwerpunkt der Stunde (z.B. Kraft, Koordination, Beweglichkeit) und einem abschließenden Entspannungsverfahren, wobei jeweils theoretische und praktische Inhalte Eingang finden. Diese Inhalte werden bei Bedarf durch kleine Bewegungsspiele ergänzt. Zudem werden stets Elemente der Rückenschule behandelt, wie Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und rückenfreundliches Verhalten im Alltag. Zur kindgerechten Gestaltung der Wissensvermittlung wird in jeder Einheit ein Modell der Wirbelsäule sowie auch eine große Leinwand als Projektionsfläche für Präsentationen genutzt.

Grundlage des Projekts ist das ressourcenorientierte Lehrverhalten – in diesem Kontext also insbesondere die Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen sowie die Bewusstmachung von Stärken und Ressourcen.

Die methodische Vorgehensweise beinhaltet sowohl Partnerarbeit, Kleingruppenarbeit und Stationsbetrieb als auch das Arbeiten mit der Gesamtgruppe. Außerdem dienen der Kursleiter sowie Kinder, die immer wieder ausgewählt werden, als Vorbild zum Modell- oder Imitationslernen. Übungen zur Körperwahrnehmung und das Ausprobieren und Erfahren am eigenen Körper sind wichtige Bestandteile der Vorgehensweise des Projektes.

Darüber hinaus werden Informationsblätter mit gymnastischen Übungen zur Förderung der Kraft und Beweglichkeit ausgegeben. Zum Abschluss des Projekts erhalten die Schülerinnen und Schüler zudem eine Urkunde zur Bestätigung der erbrachten Eigenleistung. Zusätzlich wird die Schule mittels einer Aushang-Urkunde ausgezeichnet, welche ebenso als Denkmaler für alle beteiligten Akteure fungiert.

### 4.1. Vorbereitung – Begehung, Bedarfsanalyse und Implementierung einer Steuerungsgruppe

Bereits ein bis zwei Monate vor dem Start der Unterrichtseinheiten finden mehrere vorbereitende Maßnahmen statt, die im Rahmen einer Bedarfsanalyse bzw. der Evaluation des Projekts genutzt werden:

- Begehung der Schule,
- Interview mit dem Schulleiter inklusive Bedarfs-Erhebung (siehe „Fragebogen\_Bedarfsanalyse“),
- Erhebung anthropometrischer und gesundheitsrelevanter Daten (siehe „Fragebögen\_SuS\_1-2 und „Fragebogen\_SuS\_3-4“) sowie
- Einführung des Lehrpersonals in die Durchführung ausgewählter motorischer Tests.

Auf Grundlage dieser Ergebnisse erfolgt die Schwerpunktsetzung im Rahmen des Projekts (z.B. methodisch-didaktische Möglichkeiten zur Erhöhung der Aufmerksamkeit; sportspezifische Inhalte zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten).

An dieser Stelle muss bereits vorweggenommen werden, dass ein großer Teil der Bedarfsanalyse in den Unterrichtseinheiten selbst stattfindet. Aufgrund der Feel Harmonie e.V. vorliegenden Referenzwerten von ca. 150 Schulen und somit etwa 450 Schulklassen kann die Bedarfsanalyse deutlich objektiviert werden. Zusätzlich werden bei allen Unterrichtseinheiten Informationen des Lehrpersonals eingeholt, um noch individueller und spezifischer vorgehen zu können.

Zusätzlich zur Bedarfsanalyse wird die Einrichtung einer Steuerungsgruppe angeregt, um den Austausch über gesundheitliche Themen sowie die Definition gesundheitsrelevanter

Zielsetzungen fest in den Schulstrukturen zu implementieren. Dadurch wird zudem sichergestellt, dass die Schule klar definierte Entwicklungsziele auf der Basis der Evaluationsergebnisse hat. Die Steuerungsgruppe sorgt für Strategien, die gewährleisten, dass die Ergebnisse der Entwicklungsprojekte ihre Projektlebenszeit überdauern und dauerhaft im schulischen Alltag Eingang finden. Zudem kommuniziert die Steuerungsgruppe mit allen Beteiligten (Kollegium, Schulvorstand, Eltern, Schülerinnen und Schüler). Sie ist die Informationszentrale, die regelmäßig über den Verlauf und die Ergebnisse aus den Projekten informiert.

#### **4.2. Nachbereitung – Steuerungsgruppe und Projektbericht**

Nach Durchführung des Projekts findet ein erneuter Austausch in der Steuerungsgruppe statt. Die Wirkungen des Projekts werden reflektiert und neue Vereinbarungen für gesundheitsförderliche Interventionen vereinbart. Um das Vorgehen der Steuerungsgruppe zu unterstützen bzw. zu objektivieren, erhalten die Schulen zusätzlich eine Auswertung der erhobenen Daten (BMI, sportliche Aktivität, Gefühl der sozialen Eingebundenheit innerhalb der Schule, Gesundheitsbewusstsein, Medienkonsum, Wirkungen des Projekts etc.) sowie Vergleichswerte von anderen betreuten Schulen.

Der Schule wird ein Mitarbeiter der Feel Harmonie e.V. als Ansprechpartner zugeteilt der bei allen Fragen kontaktiert werden kann.

Von der Schule wird zudem eine schriftliche Ausarbeitung über das Projekt angefertigt, die wahlweise in Form eines Projektberichts oder aber eines Projektstagebuchs erfolgt.



## 5. Inhalte des Projekts

Die Hauptphase des Projekts besteht aus fünf Unterrichtseinheiten sowie Multiplikatorenschulungen für Eltern sowie das Lehrpersonal.

### 5.1. Die fünf Unterrichtseinheiten

Im Anhang befinden sich die jeweiligen Stundenverlaufspläne. Diese bilden das Fundament der Einheiten, werden aber entsprechend der aus der Bedarfsanalyse hervorgehenden Schwerpunktsetzungen modifiziert. Während der Einheiten hospitiert das Lehrpersonal in der eigenen Klasse. Hierbei findet ein permanenter Austausch mit einem der Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern statt, in der beispielsweise sportwissenschaftliche oder methodisch-didaktische Fragestellungen erörtert werden. In der ersten, zweiten, dritten und fünften Einheit bekommen die Lehrerinnen und Lehrer eine zusätzliche Aufgabenstellung, um die Schulungseffekte zu intensivieren und zu festigen.

#### I. Koordination (siehe auch Anhang: „Stundenverlaufsplan Koordination“)

##### Schwerpunktziele

- Schulung und Bewusstmachung koordinativer Fähigkeiten
- Vermittlung anatomischer und physiologischer Grundlagen der Wirbelsäule
- Förderung der Entspannungsfähigkeit

##### Inhalt:

- Durchführung festgelegter und koordinativ anspruchsvoller Bewegungsabläufe
- Einführung in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule; Bewusstmachung einer guten und gesunden Haltung
- Einführung in die Atementspannung

##### Test:

- Koordinations-Test – Möglichst exakte Imitation einer neuen Bewegungsabfolge auf dem Koordinator, einer Holzplattform (quadratisch, H/B/T = 90x90x4 cm) mit vier verschiedenen Farben (gelb, grün, rot und blau). Die koordinative Lernfähigkeit kann objektiv und individuell beurteilt werden.

#### Moderatorenschulung: Schulung der Beobachtungsfähigkeit gruppenspezifischer Prozesse und psychosozialer Aspekte (siehe Anhang: „Multiplikatorenschulung Einheit1“)

In der ersten Einheit gilt es, die Klasse bzw. die Wirkung des Projekts anhand festgelegter Kriterien zu beschreiben. Diese betreffen gruppenspezifische Prozesse und psychosoziale Faktoren (z.B. Aufmerksamkeit, Motivation, Kooperationsfähigkeit, Disziplin, Emotionsausdruck).

#### II. Kraft (siehe auch Anhang: „Stundenverlaufsplan Kraft“)

##### Schwerpunktziele

- Förderung der Kraft (insbesondere Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Muskulatur des Schultergürtels)
- Förderung von Körperkenntnis und Körperwahrnehmung
- Förderung sozialer Fähigkeiten (insbesondere Kooperationsfähigkeit)
- Einführung einer anspruchsvollen Organisationsform mit der individuelles Arbeiten in großen Gruppen ermöglicht wird

##### Inhalt:

- Kraft-Parcours in Kleingruppen (Partnerkorrektur)
- Vermittlung theoretischer Informationen über die Muskulatur und deren Bedeutung für eine gesunde Entwicklung
- Partner-Massage mit dem Igel-Ball

Moderatorenschulung: Schulung der Bewegungsbeobachtung (siehe Anhang: „Multiplikatoren-Schulung Einheit2“)

Eine Schülerin/ein Schüler wird anhand festgelegter Bewegungsmerkmale (z.B. Bewegungsgenauigkeit, Spannungsregulation) beobachtet und eingeschätzt. Zusätzlich sollen relevante Einflussfaktoren ermittelt werden.

### **III: Beweglichkeit** (siehe auch Anhang: „Stundenverlaufsplan Beweglichkeit“)

#### Schwerpunkteziele

- Förderung der Beweglichkeit; Bewusstmachung der Gelenkfunktionen
- Förderung der Ausdauerfähigkeit
- Erlernen rückengerechter Techniken beim Heben und Tragen (moderne Rückenschule)
- Verbesserung der Selbsteinschätzung bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit

#### Inhalt:

- Bewegungsaufgaben zur Förderung der Beweglichkeit sowie der Körperkenntnis
- Vermittlung von Hebe- und Tragetechniken
- Sprungparcours zur Austestung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit

#### Test:

- Beweglichkeitsgrade der unteren Extremitäten (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk) bei einer Hoch-Tiefbewegung mit unterschiedlicher Fußstellung

Moderatorenschulung: Methodisch-didaktisches Vorgehen (siehe Anhang: „Multiplikatoren-schulung Einheit3“)

Zunächst gilt es, den Ist-Zustand der Klasse anhand der Aspekte „Soziale Fähigkeiten“, „Disziplin und Konzentrationsfähigkeit“, „Homogenität“, „Anpassungsfähigkeit“ sowie „Emotionsausdruck“ zu beobachten und zu beschreiben. Im zweiten Schritt sollen beobachtete oder selbst erdachte methodisch-didaktische Vorgehen aufgeführt werden, bei denen ein positiver Einfluss auf die jeweiligen Faktoren erkannt wurde bzw. zu erwartet ist.

### **IV: Haltung** (siehe auch Anhang: „Stundenverlaufsplan Haltung“)

#### Schwerpunkteziele

- Vermittlung einer gesunden und aufrechten Haltung
- Festigung zuvor vermittelter Wissensbestände (Koordination und Kraft)
- Förderung der Körperwahrnehmung und der Handlungskompetenz (bezüglich der eigenständigen Förderung motorischer Fähigkeiten)
- Spezielle Haltungs- und Technikverbesserung durch Erlernen der korrekten Hebetchnik eines Gewichtes

#### Inhalt:

- Spielerische Bewegungsaufgaben zur Festigung einer gesunden und aufrechten Haltung
- Übertragung der erlernten Hebetchniken auf ein Gewicht
- Einführung in gymnastische Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft (inklusive Körperwahrnehmungsübungen)

#### IV: Ergonomie am Arbeitsplatz (siehe auch Anhang: „Ergonomie am Arbeitsplatz“)

##### Schwerpunkteziele

- Vermittlung des dynamischen Sitzens
- Auseinandersetzung mit verschiedenen Tragemöglichkeiten des Schulrucksacks
- Einführung von Bewegungspausen zur Steigerung der Aufmerksamkeit
- Festigung des rückengerechten Hebens sowie der Inhalte der vorangegangenen Einheiten

##### Inhalt/Verlaufsskizze

- Die fünfte Einheit des Projektes findet in der ersten Zeitstunde im Klassenraum, in der letzten halben Zeitstunde in der Sporthalle statt
- Im Unterrichtsgespräch werden die Inhalte der vorangegangenen vier Einheiten besprochen und reflektiert. Dabei wird schwerpunktmäßig auf die Themenschwerpunkte eingegangen
- Im Unterrichtsgespräch werden verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, auf den Schulstühlen aufrecht zu sitzen und den Rucksack rückengerecht und rumpfstabilisierend zu tragen
- Zur Förderung der Aufmerksamkeit werden die einzelnen Theorieblöcke unterbrochen von Bewegungspausen. Es werden u.a. folgende Bewegungsspiele durchgeführt und demonstriert:
  - Auf bestimmte akustische Signale führen die Schülerinnen und Schüler bestimmte Bewegungsaufgaben durch (z.B. ein Signal = rechter Arm hoch, zwei Signale = linker Arm hoch, drei Signale = rechte Hand berührt linken Fuß, vier Signale = linke Hand berührt linkes Knie usw.).
  - „Waldlauf“: Die Schülerinnen und Schüler laufen auf der Stelle. Ein Kind sagt verschiedene Hindernisse an, denen auf bestimmte Weise ausgewichen werden muss (z.B. „Vorsicht Ast“ = ducken, „Achtung Baumstamm“ = springen, „Achtung Baum“ = rechts und links ausweichen usw.)
  - Anhand der vier Richtungen „oben“, „unten“, „rechts“ und „links“ werden bestimmte Bewegungsaufgaben vorgegeben (z.B. werden zwei Richtungen angezeigt und die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, die richtigen Richtungen zu nennen, gleichzeitig aber in die entgegen gesetzten Richtungen zu zeigen)
- Zur Evaluation des Projektes bekommen alle Schülerinnen und Schüler Arbeitsblätter und Feedbackbögen
- Der zweite Teil der Evaluation besteht aus einer Einzeldemonstration des rückengerechten Hebens, welche fotografisch festgehalten wird
- Zum Abschluss des Projektes bekommt jede Schülerin und jeder Schüler eine persönliche Urkunde mit einem exemplarischen Bild und Merksätzen zum rückengerechten Heben und es wird ein Gruppenbild angefertigt
- Im Anschluss an das Projekt erhält jede Klasse eine Zusammenstellung der Fotos, welche während des Projektes gemacht wurden

##### Moderatorenschulung: Praxiserfahrung – zielgerichtete Bewegungsaufgaben/ Sportspiele (siehe Anhang: „Multiplikatorenschulung Einheit5“)

In der letzten Einheit gilt es, eine der motorischen Fähigkeiten gezielt anhand einer beispielhaften Bewegungsaufgabe oder ein Sportspieles sowie unter Berücksichtigung verschiedener Vorgaben (z.B. alle Kinder sollten möglichst in Bewegung bleiben, klare und eindeutige Anweisungen) anzuleiten. Hierbei sollen die Lehrerinnen bzw. Lehrer neue Spiele erfinden oder bestehende entsprechend der Vorgaben modifizieren.

## **5.2. Die Multiplikatoren-Schulungen**

Wie bereits ausgeführt liegt der Schlüssel zu einer nachhaltigen Wirkung in den Einstellungen und Kompetenzen der Multiplikatoren. Aus diesem Grund widmet sich das Projekt „...“ insbesondere der Schulung des Lehrpersonals (zusätzlich zu den Unterrichtseinheiten) sowie auch der Einbindung des sozialen Umfeldes durch eine Fortbildung für die Eltern/Erziehungsberechtigten. Thematisiert werden hierbei jeweils das eigene gesundheitsbezogene Verantwortungsbewusstsein sowie die Verantwortung in der Rolle als Multiplikator.

Angestrebt werden die in 3.2 und 3.3 definierten Zielsetzungen, wobei die inhaltliche Gestaltung auf Grundlage der individuellen Bedarfe und Kompetenzen erfolgt. Hierzu werden die Kerninhalte des Projekts auf die jeweiligen persönlichen bzw. beruflichen Lebensumstände transferiert.



## 6. Projektabschluss – Bewertung und Evaluation

Jedes wissenschaftliche Projekt benötigt eine intensive und sorgfältige Dokumentation sowie Evaluation als Grundlage für eine effektive Qualitätssicherung. Ein Projekt der Gesundheitserziehung sollte niemals statisch sein, sondern sich stets flexibel an den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe orientieren. Hierzu können die Rückmeldungen der Lehrkräfte einen wichtigen Beitrag leisten.

Die **Evaluation** des Projekts erfolgt auf 3 Ebenen:

### I. Steuerungsgruppe

Gemeinsam mit der Steuerungsgruppe werden angestrebte und realisierte Zielsetzungen gegenübergestellt, um den Erfolg des Projekts zu bewerten sowie um weiterführende Maßnahmen zu erörtern. Abschließend werden neue gesundheitsrelevante Ziele definiert und passende Interventionen aufgeführt.

### II. Schülerinnen und Schüler

Die Evaluation der primären Zielgruppe – der Schülerinnen und Schüler – erfolgt durch einen Rückmeldungs-Fragebogen (siehe „Rückmeldungsbogen\_SuS“), anhand einer Wissensüberprüfung (siehe „Rätsel“) sowie mittels motorischer Tests.

Eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird anhand motorischer Tests überprüft. Diese werden von den am Projekt beteiligten Klassen jeweils eine Woche vor und nach der Hauptphase durchgeführt. Hierzu erhalten die Lehrer Evaluationsbögen, auf denen die Test-Ergebnisse einzutragen sind (siehe Anhang: „Testbogen\_SuS“). Die Tests umfassen den Einbeinstand mit offenen und geschlossenen Augen (Gleichgewichtsfähigkeit), das seitliche Hin- und Herspringen über ein Seil (Koordination, Schnelligkeit und Kraftausdauer) sowie Liegestütze (Kraft). Aus Gründen der Umsetzbarkeit wurden Tests ausgewählt, die von den Schülerinnen und Schülern – nach Instruktion durch die Lehrerin bzw. den Lehrer – jeweils paarweise durchgeführt werden können.

Der Fragebogen zur Erhebung anthropometrischer und gesundheitsrelevanter Daten wird mit dem Ende der Hauptphase erneut eingesetzt. Von besonderem Interesse sind hierbei weniger die „festen Daten“ (wie Größe und Gewicht), sondern vorrangig das persönliche Verhältnis zu Bewegung und Sport sowie der Medien- und PC- Spielekonsum. Ziel ist die Erhebung von Einstellungs- und Verhaltensänderungen.

### III. Lehrerinnen und Lehrer

Im Anschluss des Projekts findet eine umfangreiche Evaluation anhand der Rückmeldungen des Lehrpersonals statt. Dies wird anhand eines Fragebogens mit folgenden Schwerpunkten umgesetzt (siehe Anhang: „Evaluation\_Lehrpersonal“):

- Allgemeine Bewertung des Projekts (10 Items; z.B. Durchführung und Organisation, Berücksichtigung individueller und schulspezifischer Bedarfe, Verankerung gesundheitsförderlicher Bedingungen)
- Gesundheitsförderliche Wirkung bezogen auf die Schülerinnen und Schüler (10 Items; z.B. Stärkung des Gesundheitsbewusstseins, Stärkung konditioneller Fähigkeiten, Begeisterung für Bewegung und Sport)
- Multiplikatoren-schulung (8 Items; z.B. Steigerung methodisch-didaktischer Kompetenzen, Anreize zur gesundheitsförderlichen Gestaltung/Ausstattung der Bewegungs- und Unterrichtsräume)



# Organisation

## **7. Die Rahmenvereinbarung mit der Schule zur Projektdurchführung**

Nach Gesprächen zwischen Feel Harmonie e.V. und den Schulleitungen wird das Projekt auf der Schulkonferenz vorgestellt. Diese setzt sich aus der Schulleitung, Lehrern sowie Schüler- und Elternvertretern zusammen. Auf Basis dieser Projektvorstellung erfolgt der jeweilige Beschluss für (oder gegen) das Projekt.

Wie im Leitfaden Prävention vorgesehen, bestehen mehrere Finanzierungsträger. Für die Schulen ist ein Kostenanteil vorgesehen, der in der Regel vom Schulförderverein (mit-) getragen wird.

Feel Harmonie e.V. trifft mit den Schulleitungen verbindliche Abmachungen zum Projektablauf, einschließlich einzuhaltender Termine und weiterer, von Feel Harmonie e.V. zu erbringender Leistungen. Dies betrifft die in Kapitel 4 und 5 beschriebenen Leistungen (d.h. Inhalte der Unterrichtseinheiten, Multiplikatorenschulungen, Vor- und Nachbereitung, Evaluation, Integration in das Netzwerk) sowie ggf. auf Grundlage der Bedarfsanalyse darüber hinausgehende Vereinbarungen.



Netzwerk

## **8. Netzwerk gesundheitsförderlicher Schulen Köln**

Entscheidend für den langfristigen Erfolg unseres Projektes sind die Merkmale Partizipation, Vernetzung, Ressourcenorientierung und Expertentum in eigener Sache. Um eine dauerhafte Einbindung der Gesundheitsförderung in den Schulen zu ermöglichen, wird eine qualifizierte externe Beratung und dauerhafte Begleitung ebenso benötigt, wie eine tiefgreifende Kooperation des Expertenteams mit der Schulleitung und den Lehrkräften. Als Multiplikatoren haben sie die Aufgabe, das Erlernete fortlaufend im Unterricht aufzugreifen und in den Schulalltag zu integrieren.

Sowohl die Durchführung von Lehrer- und Elternfortbildungen als auch eine beständige Kommunikation und aktive Teilnahme aller am Erziehungsprozess der Schülerinnen und Schüler Beteiligten ermöglichen eine unmittelbare Einbindung in die Projektarbeit. Ziel ist hierbei, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Projektes zu einem ganzheitlich gesundheitsorientiertem Denken und Handeln zu bewegen, um nach Projektende als „Experten in eigener Sache“ im Schulalltag agieren zu können.

Um eine Betreuung der Schulen auch nach Abschluss der Projektlaufzeit zu gewährleisten, wurde das Netzwerkmodell „Gesundheitsfördernde Schulen“ gegründet. Grundlage für das Netzwerk bildet ein Internetforum. Durch die Vernetzung aller Schulen, an denen das in Kooperation mit der TK angebotene Projekt „Fitness macht Schule“ bereits stattgefunden hat, wird neben einem umfassenden Informations- und Ressourcenaustausch ein gemeinsames projektbezogenes und politisches Handeln ermöglicht.

Neben den Schulen, die bereits am Projekt teilgenommen haben, bietet das Forum eine Plattform für die Zusammenarbeit mit regionalen Akteuren im Gesundheitssektor. Darüber hinaus können interessierte Schulen Informationen rund um das Thema Gesundheitsförderung im Setting Schule erhalten. Ganzheitliche Konzepte von Schulen, die bereits erfolgreich gesundheitsfördernde Angebote in ihren Schulalltag integriert und sich umfassend mit Primärprävention beschäftigt haben, sollen als Vorbild andere Schulen motivieren, sich ebenfalls auf den Weg zur „Gesunden Schule“ zu begeben. Schulen, die sich weiterhin intensiv mit Gesundheitsförderung befassen möchten, sollen die Möglichkeit bekommen, vom gemeinsamen Know-How zu profitieren und weiterführende Prozesse im Rahmen der Gesundheitserziehung zu durchlaufen.

Das Netzwerk stellt eine Anlaufstelle dar, um Wissen und Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen, Ideen und Ansatzpunkte vorzustellen, um so Strategien für die ständige Weiterentwicklung der eigenen Schule zu entwickeln.

Der Verein Feel Harmonie e.V. bietet den Schulen als Netzwerkkoordinator die Möglichkeit, sich über das Forum über aktuelle Geschehnisse im gesundheitspolitischen Bereich zu informieren. Ebenso werden Materialien zur Unterrichtsgestaltung und Informationen rund um die gesundheitsförderliche Schule bereitgestellt. Mitglieder des Netzwerks werden fortlaufend über anstehende Auffrischungsseminare und Multiplikatorenschulungen informiert.

Durch ein gut ausgebautes Netzwerk wird die Chance, ein dauerhaft gesundheitsförderliches Denken und Handeln an der Schule erfolgreich zu implementieren, deutlich erhöht.