



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

RR RALF
RANGNICK
STIFTUNG

Abschlussbericht



Stand:

1. Juli 2024

Erstellt von:

Prof. Dr. Almut Krapf

Jessica Luhr

David Senf

Nele Ackermann

Universität Leipzig

Erziehungswissenschaftliche Fakultät

Institut für Pädagogik und Didaktik im Elementar- und Primarbereich

Fachbereich: Grundschuldidaktik Sport



Inhaltsverzeichnis

1 Projektorganisation.....	2
2 Bestandsaufnahme.....	4
3 Fragebogen für Lehrkräfte.....	15
4 PädagogInnen-Workshops.....	19
5 Projekt in Zahlen.....	22



1 Projektorganisation

Das Projekt "Gesund & Cool" wurde über den Projektzeitraum, der die Schuljahre 2021/22, 2022/23 und 2023/24 umfasste, an 26 Leipziger Schulen erfolgreich durchgeführt.

Das Präventionsprogramm verfolgte einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung einer gesunden Lebensweise bei GrundschülerInnen, PädagogInnen und Eltern. Ziel war es, das Wohlbefinden und Körpergefühl von Kindern dauerhaft zu verbessern. Die Kinder sollten dabei unterstützt werden, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung, Sport und Entspannung zu entwickeln, um somit falschen Ernährungsgewohnheiten, Defiziten im Bereich Beweglichkeit und aber auch Bewegungsarmut und chronischem Stress vorzubeugen. Der Fokus lag auf der Kombination der Bereiche: Gesunde Ernährung, Bewegung & Körpergefühl und Cooles Köpfchen.

Eckdaten:

Projekttyp:	Langzeitprojekt
Projektstart:	Schuljahr 2021/2022
Projektende:	Schuljahr 2023/2024
Projektkoordination:	Ralf Rangnick Stiftung
Projektförderer:	AOK PLUS, Konsum Leipzig eG
Projektpartner:	Leipziger Kinder-Erlebnis-Restaurant, Universität Leipzig

Wie sah das Präventionsprogramm aus?

Das Präventionsprogramm „Gesund & Cool“ verfolgte eine ganzheitliche und nachhaltige Vorgehensweise, entsprechend dem Präventionsleitfaden des GKV Spitzenverbandes.

Um die Vergleichbarkeit von Forschungsergebnissen herzustellen und einen einheitlichen Ablauf des Präventionsprogramms zu gewährleisten, wurde der anfänglich erstellte Plan der Projektbestandteile und deren Abfolge überarbeitet.

Ablaufplan Projekt mit Abfolge der Bausteine



- 2 -

Unterstützt durch:



Teilnehmende Leipziger Grundschulen wurden zu Projektbeginn von zertifiziertem Personal besucht. In einem Gespräch mit der Schulleitung wurde der Ist-Stand und der damit verbundene Bedarf zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Kinder ermittelt.

Um die Themen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit möglichst ganzheitlich und nachhaltig in den (Schul-) Alltag zu integrieren, fand zuerst die Fortbildung für die PädagogInnen statt. Ziel war es, die TeilnehmerInnen für die entsprechenden Schwerpunkte zu sensibilisieren und zu schulen sowie zur aktiven Umsetzung anzuregen. Diese praktischen Impulse aus den Lehrkräfte-Workshops sollten im Schulalltag fortgeführt werden.

Der Erlebnistag für die Kinder der dritten und vierten Klassen fand anschließend statt. Während des Projekttages erlangten die Schülerinnen und Schüler spielerisch und kindgerecht Grundkenntnisse über eine gesunde Lebensweise. Sie erhielten am Erlebnistag das "Mitmach- und Elternheft" - welche die Projektinhalte in den Schulalltag und in die Elternhäuser transferierten.

Die Trainerinnen begannen das Mitmachheft mit den Kindern zu bearbeiten – indem Fragen zu Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit besprochen wurden. Das Heft wurde dann gemeinsam mit der Lehrkraft im Unterricht weitergeführt.

So sollten weiterführende Ideen z.B. Bewegungsspiele für die Pausen oder Achtsamkeitsübungen für die Freizeit in den Alltag einbezogen werden. Aufgrund der Bedarfsanalyse wurden passende Inhalte für die jeweilige Schule ausgewählt.

Was waren die Ziele?

Zentrales Ziel des Projektes war die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Grundschulkindern insbesondere in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Wir verfolgten einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, um sowohl physisches als auch psychosoziales Wohlbefinden herzustellen. Kindern sollte vermittelt werden, warum eine gesunde Lebensweise wichtig ist. Durch die Aktivierung der Eltern sowie PädagogInnen im Umfeld der Kinder sollten die Themenbereiche nachhaltig in den (Schul-) Alltag integriert werden.



2 Bestandsaufnahme

Eckdaten:

- Methode: Leitfadeninterview (Gespräch zwischen der Schulleitung und dem wissenschaftlichen Personal)
Aufzeichnung mittels Aufnahmegerät
- Umfang: ca. 1,5 Stunden
- Wiss. Personal: Prof. Dr. Amut Krapf
- Ort: in der jeweiligen Schule

 <p>UNIVERSITÄT LEIPZIG Erziehungswissenschaftliche Fakultät</p>  <p>Forschungsprojekt „Gesund & Cool“</p> <p>- Einwilligungserklärung -</p> <p>Ich bin über das Vorgehen bei der Auswertung der persönlichen „freien“ Interviews mit einem Handzettel informiert worden (u.a.: die Abschrift gelangt nicht an die Öffentlichkeit, Anonymisierung bei der Abschrift, Löschung des Bandes bzw. Aushändigung, Löschung von Kontaktdaten, Aufbewahrung der Einwilligungserklärung nur im Zusammenhang mit dem Nachweis des Datenschutzes und nicht zusammenführbar mit dem Interview).</p> <p>Ich bin damit einverstanden, dass einzelne Sätze, die aus dem Zusammenhang genommen werden und damit nicht mit meiner Person bzw. der Schule in Verbindung gebracht werden können, als Material für wissenschaftliche Zwecke und die Weiterentwicklung der Forschung genutzt werden können.</p> <p>Unter diesen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben und bin damit einverstanden, dass es auf Band aufgenommen, abgetippt, anonymisiert und ausgewertet wird.</p> <p>Ort _____, den _____ Datum _____, Unterschrift _____</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Schwerpunkte</th> <th>Fragen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gesundheitsförderung (Schulkonzept)</td> <td>Wo kommt Gesundheitsförderung im Schulalltag vor? Gibt es ein Ziel, dass Sie in der Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtung verfolgen? Arbeitet Ihre Schule mit Kooperationspartnern zusammen? → allgemein, dann nach themenspezifischen Partnern fragen</td> </tr> <tr> <td>Ernährung (Schulkonzept)</td> <td>Welchen Stellenwert hat Ernährung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Ernährungsangebote? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität des Essens? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für die Ernährungsthematik?</td> </tr> <tr> <td>Bewegung (Schulkonzept)</td> <td>Welchen Stellenwert hat Bewegung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Bewegungs- bzw. Sportangebote? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für die Bewegungsthematik? Bei Existenz eines Schulhofes: Wie ist dessen Ausstattung?</td> </tr> <tr> <td>Entspannung (Schulkonzept)</td> <td>Welchen Stellenwert hat Entspannung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Entspannungsangebote? Gibt es Möglichkeiten, die den Kindern helfen, den Schulstress entgegenzuwirken? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für Ruhe und Entspannung?</td> </tr> <tr> <td>Determinanten</td> <td>Welche Hemmfaktoren bzw. Herausforderungen begegnen Ihnen (bei der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Schule)? Welche Unterstützung erfahren Sie (bei der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Schule)? Was ist hilfreich (Förderfaktoren)? Falls nicht bei Hemm- oder Förderfaktoren benannt: Wie ist die Bindung/das Verhältnis/die Zusammenarbeit zwischen den Eltern und Ihrer Schule?</td> </tr> <tr> <td>Abschluss</td> <td>Möchten Sie gern noch etwas ergänzen? Gibt es etwas, das wir noch nicht besprochen haben? Vielen Dank für das Gespräch.</td> </tr> </tbody> </table>	Schwerpunkte	Fragen	Gesundheitsförderung (Schulkonzept)	Wo kommt Gesundheitsförderung im Schulalltag vor? Gibt es ein Ziel, dass Sie in der Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtung verfolgen? Arbeitet Ihre Schule mit Kooperationspartnern zusammen? → allgemein, dann nach themenspezifischen Partnern fragen	Ernährung (Schulkonzept)	Welchen Stellenwert hat Ernährung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Ernährungsangebote? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität des Essens? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für die Ernährungsthematik?	Bewegung (Schulkonzept)	Welchen Stellenwert hat Bewegung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Bewegungs- bzw. Sportangebote? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für die Bewegungsthematik? Bei Existenz eines Schulhofes: Wie ist dessen Ausstattung?	Entspannung (Schulkonzept)	Welchen Stellenwert hat Entspannung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Entspannungsangebote? Gibt es Möglichkeiten, die den Kindern helfen, den Schulstress entgegenzuwirken? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für Ruhe und Entspannung?	Determinanten	Welche Hemmfaktoren bzw. Herausforderungen begegnen Ihnen (bei der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Schule)? Welche Unterstützung erfahren Sie (bei der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Schule)? Was ist hilfreich (Förderfaktoren)? Falls nicht bei Hemm- oder Förderfaktoren benannt: Wie ist die Bindung/das Verhältnis/die Zusammenarbeit zwischen den Eltern und Ihrer Schule?	Abschluss	Möchten Sie gern noch etwas ergänzen? Gibt es etwas, das wir noch nicht besprochen haben? Vielen Dank für das Gespräch.
Schwerpunkte	Fragen														
Gesundheitsförderung (Schulkonzept)	Wo kommt Gesundheitsförderung im Schulalltag vor? Gibt es ein Ziel, dass Sie in der Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtung verfolgen? Arbeitet Ihre Schule mit Kooperationspartnern zusammen? → allgemein, dann nach themenspezifischen Partnern fragen														
Ernährung (Schulkonzept)	Welchen Stellenwert hat Ernährung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Ernährungsangebote? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität des Essens? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für die Ernährungsthematik?														
Bewegung (Schulkonzept)	Welchen Stellenwert hat Bewegung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Bewegungs- bzw. Sportangebote? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für die Bewegungsthematik? Bei Existenz eines Schulhofes: Wie ist dessen Ausstattung?														
Entspannung (Schulkonzept)	Welchen Stellenwert hat Entspannung an Ihrer Schule? Gibt es an Ihrer Schule spezielle Entspannungsangebote? Gibt es Möglichkeiten, die den Kindern helfen, den Schulstress entgegenzuwirken? Wie zufrieden Sie sind mit dem Angebot und der Qualität? Würden Sie gern etwas verändern, wenn Sie könnten? Wenn Ja, was würden Sie sich wünschen? Gibt es spezielle Räumlichkeiten oder Orte für Ruhe und Entspannung?														
Determinanten	Welche Hemmfaktoren bzw. Herausforderungen begegnen Ihnen (bei der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Schule)? Welche Unterstützung erfahren Sie (bei der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Schule)? Was ist hilfreich (Förderfaktoren)? Falls nicht bei Hemm- oder Förderfaktoren benannt: Wie ist die Bindung/das Verhältnis/die Zusammenarbeit zwischen den Eltern und Ihrer Schule?														
Abschluss	Möchten Sie gern noch etwas ergänzen? Gibt es etwas, das wir noch nicht besprochen haben? Vielen Dank für das Gespräch.														

Sozialindikative Priorisierung der Grundschulen (letzter aktueller Stand aus:Jahr 2021):

In Deutschland ist der Zusammenhang zwischen sozialer Herkunft und dem Bildungserfolg besonders stark ausgeprägt. Schulen sind derzeit nicht in der Lage, die soziale Ungleichheit so zu kompensieren, dass die Bildungsungleichheit stark reduziert wird. Ein Schulsozialindex liefert für jede Schule einen Wert, der die soziale Zusammensetzung der SchülerInnen in einer Maßzahl zusammenfasst. Hat eine Schule z.B. einen kleinen Indexwert, deutet es auf eine eher privilegierte Zusammensetzung hin, ein hoher Indexwert deutet auf schwierige soziale Bedingungen hin. Der Sozialindex für Leipziger Grundschulen bündelt relevante Daten aus der Schul- und Sozialraumstatistik (sozialräumliche und demografische Entwicklungsaspekte, Faktor Inklusion und Faktor Migration). Schulsozialindizes stellen die Grundlage dar, um soziale Ungleichheiten zwischen Schulen sichtbar zu machen und Ressourcen so verteilen zu können, dass die unterschiedlichen Ausgangsbedingungen berücksichtigt werden.

Schuljahr 2022/23

1. Brüder Grimm Grundschule 1,850 (Rang 4)
2. Grundschule Holzhausen 0,645 (Rang 44)



3. Grundschule Connewitz	0,840(Rang 37)
4. Grundschule Gundorf	0,490 (Rang 65)
5. H. Christian Anderson GS	1,716 (Rang 6)
6. 39. Grundschule	1,204 (Rang 26)
7. 5. Grundschule	0,609 (Rang 63)
8. Heinrich-Mann GS	0,498 (Rang 59)
9. GS Wiederitzsch	0,590 (Rang 52)
10. Nachbarschaftsschule	0,593 (Rang 34)
11. 9. Grundschule	1,059 (Rang 28)

Schuljahr 2023/24

1. Lessing GS	0,601 (Rang 54)
2. 78. Grundschule	1,415 (Rang 18)
3. Carl v Lineé Grundschule	0,752 (Rang 42)
4. 90. GS	1,476 (Rang 13)
5. 100. GS	1,660 (Rang 11)

Ergebnisse:

In den Schuljahren 2021/22, 2022/23 und 2023/24 wurden insgesamt **24 Interviews zu Bestandsaufnahmen** an Grundschulen **mit den jeweiligen SchulleiterInnen** durchgeführt. Erfragt wurde, welche Rolle **Gesundheitsförderung im Schulkontext** spielt. Dafür wurden die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung spezifiziert, zu denen jeweils die aktuelle Situation sowie Ressourcen und Hemmfaktoren erfragt wurden. Die Ergebnisse zeigen ein differenziertes Bild an Leipziger Grundschulen. Dennoch ist allen SchulleiterInnen, die befragt wurden, Gesundheitsförderung in ihrer Schule wichtig.



Die Kodierung der Interviews erfolgte nach folgendem Kategoriensystem:

Gesundheitsförderung	
Kategorie	Beispiel
Wichtigkeit Gesundheit	Ressource „Also erstmal für uns, also für mich persönlich ein wichtiges Thema. Aufgrund der letzten Jahre, die wir ja alle so durchgemacht haben. Gesundheit ist ganz wichtig und auch äh die Prävention dafür. Ich versuch es in meinen Unterricht erstmal zu integrieren.“
	Hemmfaktor „Grünau ist schon sag ich mal ein sozialer Brennpunkt und wir haben eben auch ganz viele Kinder, vor allen Dingen jetzt gerade extrem haben wir das gemerkt in der Pandemie, das sich ganz ganz wenig bewegen, die also gesunde Ernährung von zuhause, ich sage mal, in sehr geringen Umfang kennen und äh deshalb schreiben wir oder ist das für uns ganz ganz wichtig.“
Schulische Bereiche der Gesundheitsförderung - Inhalte im Unterricht - Bewegung im Schulalltag / Schulleben - Schulessensversorgung	Ressource „Also Gesundheitsförderung ist ja Lehrplaninhalt zum Teil, logischerweise auch der Sportunterricht. Dann haben wir einen sehr schönen Schulgarten den wir nutzen.“
	Ressource „Also Bewegung ist bei uns schon mal im Sinne von "bewegter Unterricht", dass wir also auch schauen, bei einigen Lehrern, dass die Kinder auch mal sitzen dürfen, wie sie wollen - mit Stuhl rumdrehen oder auf dem Sitzkissen oder auf dem Wackelhocker, solche Späße.“
	Hemmfaktor „Bewegung im Schulhaus ist bei uns leider nicht viel möglich.“
	Ressource „Dann ist in unserem Schulalltag, haben wir zum Beispiel vor Corona war es natürlich viel regelmäßiger, jeden Monat einmal ein gesundes Frühstück. Das heißt eine Klasse richtet ein Buffet für alle anderen Schulkinder aus. Wirklich mit schönen Dips, Quark, Obst, Gemüse, sowas.“
Hemmfaktor „Und unsere Lehrer die sagen dann schon immer zum Elternabend: "Bitte achten Sie darauf das Sie nicht so viel Süßes mitgeben" aber da können wir auch gegen die Wand reden.“	
Programme / Kooperationen	Ressource „Wir haben ein sehr schönes Präventionscurriculum. Und da verschiedene Projekte und Veranstaltungen mit den Klassen, wo es darum geht, wie gehe ich mit digitalen Medien um, auch Elternabende dazu. Wie kann ich das Handy so einstellen, dass mein Kind nicht schlimme Sachen anguckt. Wie gehe ich damit um, wenn meine Eltern psychisch krank sind. Was gibt es noch alles? Was tut mir gut, was tut mir nicht gut. Also das sind ganz viele Themen (...).“



Ernährung

Kategorie	Beispiel		
Situation der Kinder	Ressource	„Also unsere Eltern, hier bei uns merkt man schon, dass die drauf achten, was sie kaufen. Und die Brotbüchsen sind auch dementsprechend gut gefüllt und auch abwechslungsreich und es ist nicht so viel Süßes und Süßkram oder irgendwelche Quetschies oder was es alles so gibt. Sondern die haben auch eben Flaschen mit Wasser oder Tee.“	
	Hemmfaktor	„Ich war letztens mal in einer 1. Klasse und da waren 5 Kinder ohne Frühstück. Also das ist wirklich ein großer...Mangel bei uns. Das muss man einfach mal so sagen und das zieht sich eigentlich durch alle Klassen. Die haben eben ihre Riegel mit, wenn eben überhaupt. Wenig Gesundes zum Teil viel Zucker.“	
Inhalte in Unterrichtsfächern	Ressource	„Im Zusammenhang damit, gibt es natürlich auch mal Projektstunden, Projektstage. Wie z.B. die vierte Klasse hatte jetzt erst wieder gesundes Frühstück, so vor den Herbstferien. Die zweite Klasse hat auch was in diese Richtung gemacht. Und es wird halt auch im Unterricht immer mal wieder aufgegriffen.“	
	Hemmfaktor	„Es gibt keinen wirklichen Schulgarten. Wir haben einen Bereich auf dem Schulhof, wo wir Hochbeete stehen haben. Und die werden mehr oder weniger intensiv genutzt. Ich glaube inzwischen sind die meisten mit Minze zugewachsen oder so.“	
Ernährungsangebote	- GTA, Hort	Ressource	„Wir haben jetzt durch GTA über Jahre Koch- und Backkurse oder einfach so Kinderküche, wie man das auch nennt.“
		Hemmfaktor	„Wir hatten auch schon mal ein GTA das konnten wir leider nicht weiterführen, weil die Lehrerin anderweitig gebraucht wurde. Essen mal ganz anders war das. Das war ganz toll.“
	- Weitere Angebote	Ressource	„Wir versuchen viel zu machen. Es gibt da auch Aktionen von Lehrkräften, die auch mal sagen "Wollen wir mal eine fleischlose Woche machen?" oder sowas in den Klassen.“
		Hemmfaktor	„Schade, dass es da so wenig Personal gibt.“ „Ja, wenig und eben auch teuer auf der anderen Seite. Wir haben alles versucht. Unsere Schulsozialarbeiterin, die hat auch so eine Sache gemacht - Kinder und Eltern kochen zusammen so als Elternabend und Event und hatte da auch Ernährungsberater an Ihrer Seite, aber es hat sich nichts gefunden.“
	- Kooperationen	Ressource	„Dann beteiligen wir uns an dem EU-Projekt "Obst und Gemüse". Da bekommen die Kinder einmal in der Woche Obst und Gemüse. Das wird auch sehr rege von den Kindern angenommen. Da sind die schon richtig dran gewöhnt. Also es ist schon schön zu beobachten, wie die sich eben ihr Möhrchen holen und das eben auch knabbern.“
		Hemmfaktor	„Wir haben das Brotzeit-Projekt von der Uschi Glas-Stiftung und ja das ist nicht so wirklich gesund was es da als Frühstück gibt, aber wenn man die alternative Chipstüte sieht, dann ist es eben doch wieder einigermaßen gesund. Ich versuche da auch immer so ein bissl auszubremsen, weil es sind ältere Damen und die wollen halt gern die Nutellaschnitte schmieren.“



Ernährung

Kategorie	Beispiel		
Zufriedenheit Essensanbieter	Ressource	„(...) weil wir eine neue Küche hatten, eigentlich daran interessiert, dass das Essen zubereitet oder zumindest in der untersten Garstufe, wie es jetzt ist, aufgewärmt wird und dann den Kindern knackiger und frischer zur Verfügung gestellt wird. Und seitdem das so ist, wir haben mittlerweile einen eine hohe Anzahl an Erziehern und auch Lehrern, die auch unten wieder mitessen. Und die Kinder essen auch sehr gern (...).“	
	Hemmfaktor	„Ich bin mit der Qualität überhaupt nicht zufrieden. Es war vorher genau so wie es jetzt ist. Man riecht es schon (abwertend) dass die Soßen mit Tütenzeug gemacht sind, dass die voller Geschmacksverstärker sind was weiß ich. Also wo ich da mal mitgegessen habe, hatte ich hinterher richtig Bauchschmerzen. Das ist eklig.“	
Rahmenbedingungen	- Speiseraum	Ressource	„Ja, wir haben einen Speiseraum, also zwei Speiseräume, sonst würden wir es gar nicht mehr schaffen. Genau die sind soweit gut ausgestattet, sodass wir die Kinder da gut durchbekommen.“
		Hemmfaktor	„Wir warten jetzt auch drauf, auf den Essen-Container, der auf den Hof kommt. Weil der Speiseraum, das reicht alles nicht für über 400 Kinder und es essen ja in der Grundschule fast alle Kinder mit. Ja, und da haben wir also Nachholbedarf.“
	- Essenszeiten	Ressource	„Und da gibt es aber immer feste Essenszeiten, also die dritten und vierten gehen immer am Anfang der 45 Minuten Mittagspause und dann gehen die halt nach und nach raus, und so können dann ab 12:30 Uhr, 12:40 Uhr die zweiten Klassen hinterherkommen und am Ende, damit sie ganz ganz viel Zeit nach hintenraus haben, kommen dann die ersten Klassen 13:00 Uhr.“
		Hemmfaktor	„Aber das gibt ganz dollte Verschiebungen, vor allem, dass du als Kind nicht jeden Tag um ungefähr dieselbe Uhrzeit Mittag isst. Und das finde ich ganz ungesund. (...) Ja die essen immer 11:45 Uhr, mal 12:40 Uhr, mal 13.00 Uhr erst. Je nachdem.“
	- Schulküche	Ressource	„Wir haben bei uns eine Lehrküche im Haus, wo eher die großen Klassen Unterricht haben natürlich. Die Kleinen aber auch die Möglichkeit haben, Obstsalat zuzubereiten, irgendwas zu machen.“
		Hemmfaktor	„Und ansonsten haben wir ernährungsmäßig erstmal noch nicht so viel, weil unsere Küche ist miniklein (...). Die Küche darf auch nur vom Küchen-personal betreten werden und dort gearbeitet werden, die das Essen ausgibt mittags. Weil die wirklich, die ist zu nichts mehr großartig zu gebrauchen.“
Wünsche, Unterstützungs- maßnahmen	„Also das Essen ist furchtbar.“ „Können Sie das wechseln jetzt?“ „Nein, das kannst du nicht wechseln, das macht die Stadt. Das sind Stadtverträge. Und da muss unbedingt irgendwas passieren, dass man als Schule da auch mal Einfluss darauf hat. Also das ist nicht mehr normal.“		



Bewegung

Kategorie	Beispiel		
Situation der Kinder	Ressource	„Und das ist ein Zulauf, egal ob das Klasse eins, zwei, drei oder vier ist (...) Ja, alle die, die wollen, und die drängeln auch ihre Eltern ich muss halb 8 in der Schule sein und nicht erst dreiviertel, ich will den Frühsport mitmachen.“	
	Hemmfaktor	„Also was man da sieht, gerade an Bewegung, die können ja nicht mal mehr einen Ball fangen geschweige denn wissen sie, was ein Springseil ist oder eine Rolle vorwärts. Also von Balancieren will mal ja gar keiner reden. Was früher eine Selbstverständlichkeit war, wenn die Kinder in die Schule gekommen sind. Das fehlt komplett.“	
Zufriedenheit Schulsport	- Personal und Unterricht	Ressource	„Generell können wir alle Sportstunden, die von der Stundentafel, Lehrplan Sachsen, angeboten werden, umsetzen. Auch fachgerecht, also dass ich genügend Lehrkräfte habe, die den Unterricht erteilen.“
		Hemmfaktor	„Das ist aber personell auch ganz schwach untersetzt. Wir wissen noch nicht, wie es dieses Jahr abgedeckt wird vollständig von den Schwimmlehrern. Und in den anderen Klassen wird eine Sportstunde gestrichen und um das zu kompensieren.“
	- Sportstätten	Ressource	„Also es gibt auch eine kleine Beetecke, aber es gibt ein Fußballfeld dort, es gibt ein Basketballfeld, es gibt ein Volleyballnetz. Da haben wir alle Möglichkeiten. Es gibt eine Laufstrecke, sowas haben wir.“
		Hemmfaktor	„Also wir haben auf jeden Fall die Sporthalle direkt vor der Haustür. Allerdings teilen wir uns die mit zwei weiteren Schulen, d.h. den Sportunterricht in Gänze, wie er im Lehrplan steht, können wir nicht anbieten. Wir mussten die Stunden einstreichen.“
Spezielle Bewegungsangebote	- Intern, Konzepte	Ressource	„Wir haben auch, zumindest die meisten Lehrer, regelmäßig Bewegungspausen im Unterricht, die wirklich im Plan richtig mit festgeschrieben sind. Mal entscheidet der Lehrer was gemacht wird und mal dürfen Schüler entscheiden.“
		Hemmfaktor	„Und was ich liebe, wo ich ein absoluter Verfechter dafür bin, wo aber auch nicht jeden für mitziehen kann, ist so dieser Bewegte Unterricht. Da müssten wir einfach dran arbeiten. Ich war gestern grade in einer Klasse, also das war eine 2. Klasse und die haben nur frontal gearbeitet, 45 Minuten gessen. Das geht gar nicht.“
	- GTA, Hort	Ressource	„(...) wir haben ganz viele Sportprojekte im GTA.“
		Hemmfaktor	„Ich wollte sogar noch einen Anbieter reinnehmen und dann gab es keinen Platz mehr in der Turnhalle, weil es so viel war.“
	- Weitere Angebote	Ressource	„Naja Sportfeste, Schwimmfeste, also das gibt es auch im Sommer. Dann gibt es Schwimmfest und am Anfang des Schuljahres Sportfest. Und dann nehmen wir tatsächlich über alle Klassen hinweg an irgendwelchen sportlichen Wettbewerben teil. Volleyball, Basketball, also das wird gemacht.“



Bewegung

Kategorie	Beispiel	
- Kooperationen	Ressource	„Dann haben wir Kooperationen mit drei Sportvereinen: DHFK Handball, dann DHFK Faustball und die LA Volleys. Sodass wir eigentlich täglich außer an einem Tag in der Woche sportliche Betätigung für die Kinder nachmittags im GTA-Bereich anbieten.“
	Hemmfaktor	„Also tatsächlich ist es so, dass wir die GTA-Bereiche werden alle von externen Einzelpersonen abgedeckt. Wir haben also keine Kooperation mit einem Sportverein.“
Freie Bewegungsmöglichkeiten		
- Räume	Ressource	„Dort ist auch noch Spielplatz, Spielgeräte, die Tore für Fußball und eine große Wiese, dass sich das auch ein bissl entzerrt.“
	Hemmfaktor	„Also ich muss sagen, dass ich dahingehend zweigeteilt bin, weil ich die Optionen auf dem Schulhof, die Größe des Ganzen für Bewegung nicht ausreichend finde. Das ist meine Meinung.“
- Material	Ressource	„Wir haben zwei FSJler, die eine Spieleausleihe begleiten, sodass für die Hofpause Geräte ausgegeben werden, die auch ein Pausenangebot im Prinzip auch nochmal bekommen mit verschiedenen Spielgeräten, Gleichgewichtsförderung und Pedalos. Also alles, was rollt, ist mit dabei.“
	Hemmfaktor	„Die, unsere Spieltonne für den Hof, ist leider sehr schnell immer wieder ganz großer Schwund.“
Wünsche, Unterstützungsmaßnahmen	„Da wäre es vielleicht auch wünschenswert vielleicht mehr Sportstunden zu haben oder mehr so eine, vielleicht auch so eine Stunde Bewegung-Achtsamkeit-Entspannung oder wie auch immer, es muss ja gar nicht immer der Fokus auf Bewegung liegen. Um noch so diese Grundfertigkeiten mehr herausbilden zu können.“	

Hemmfaktoren Bewegung

Kategorie	Beispiel	
System		
- Trägheit System	„Na und einfach diese kleinen Dinge, was eben im Dezember aufgenommen wurde, dass das auch wirklich zeitnah umgesetzt werden würde. Dann wären wir eigentlich schon auf einem guten Schritt weiter.“	
- Verordnungen	„Und dann dürfen wir eben bloß bei einem Anbieter kaufen und das ist eben ein ganz schlechter Anbieter. Die Bänke sind nach 2 Jahren kann man die wegschmeißen.“	
- Organisation	„Und das als Schule mit einer Sportbetonten Klasse, wo ich mir jedes Mal denke: Es kann doch nicht sein, dass wir immer noch hier sind. Das ist das, was mich sehr ärgert. Und man am Amt aber immer Klingelputzen machen muss, ich brauche Hallenzeiten. Es ist ein Kampf. (...) Und jedes Jahr ist eigentlich wieder aufs Neue, dieser "Ach ja, stimmt. Sie brauchen ja, Sie haben ja nicht." Ich sag so: "Ja, wieder mal." Man sieht doch, dass wir die Halle nicht haben. Und das ist ärgerlich, weil dadurch die Bewegungszeit für unsere Kinder so wenig ist, was nicht sein dürfte. Aber es geht kein Weg rein.“	
Finanzen	„Jetzt war im Gange das wir Parallel zu den jetzigen 2. auch die alten 2. also die jetzigen 3. auch nochmal für 1 Jahr schwimmen lässt, weil es da noch eine hohe Zahl an Nichtschwimmern gibt, aber das ist aus finanziellen Gründen nicht zustande gekommen.“	
Personal		
- Allgemein Schule/Hort	„Oder wenn mal ne Regenpausen ist, wens draußen wirklich dolle regnet, dass man sagt, dass die die Möglichkeit haben. Da haben wir überlegt, ob wir die Turnhallen öffnen für die Zeit. Da fehlte uns aber auch einfach das Personal...“	
- Sport/Schwimmen	„Schwimmlehrer fehlen, Personalmangel – wir können es einfach nicht anbieten.“	



Hemmfaktoren Bewegung

Kategorie	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> - Einstellung/ - Verhalten 	<p>„Ja, ich arbeite ganz gut mit der Hortleiterin zusammen, aber die haben jetzt so viele Zeitarbeitsleute. Die sind ein viertel Jahr da und sind dann wieder weg. Na, die haben nicht den Blick so auf "ihre" Schule, auf "ihre" Einrichtung. Das ist nicht "ihre", wenn die nach einem viertel Jahr wieder weg sind, was müssen die sich da engagieren. Und das ist ein bisschen traurig.“</p>
<p>Räume</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raummangel - Raumorganisation - Größe - Ausstattung 	<p>„Aber wir haben eben auch dadurch, dass du eben keine eigene Turnhalle hast und hast die nur zwei Tage in der Woche am Nachmittag, ist das sehr begrenzt, was du jetzt noch machen kannst. Und auch kein Außengelände, wo du sagen kannst, da könnte das stattfinden.“</p> <p>„Wir haben 4 verschiedene Sportstätten, die wir anlaufen müssen. Das heißt, da kommt der Weg dazu und von der Sportstunde an sich, die für Bewegung zuständig ist, mit Umzieh-Zeiten bleibt nicht viel übrig.“</p> <p>„Der Schulhof, 340 Kinder auf der Hofpause, viel viel zu beengt, was natürlich auch Potenzial für Konfrontation ist. Und die Garderoben bei uns auch alles sehr sehr klein...“</p> <p>„Und da sagen ja die Kollegen bei uns auch: "Wir müssen die Bälle mit hinschleppen, wir müssen das." Also um es jetzt mal drastisch auszudrücken. Weil in der einen Halle gibt es vielleicht gar nicht die Turngeräte, die ich jetzt aber gerade bräuchte. Also es ist auch für unsere Sportlehrer ein Krampf. Ich denke mir, die arrangieren sich, ja. Ich würde ihnen gerne noch was anderes bieten, aber ich kann nur das nehmen, was ich bekomme vom Amt. Wo ich mir denke, ja, blöd.“</p>
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation - Verschleiß 	<p>„Die geben es aus, genau, und sammeln es dann und die Kinder müssen es dann am Ende der Pause wiederbringen. Was dann nachmittags mit dem Hort passiert, die nehmen sich dann einfach was raus. (...) Also wir haben so viele Seile schon eingebüßt und viele Tischtennisbälle schon eingebüßt. Wo ich sage, das kann nicht sein, es ist Schulmaterial für den Vormittag und die Kisten sehen nach kurzer Zeit aus, wie Bombe. Muss nicht sein, aber naja.“</p> <p>„Bänke, ich finde das auch nicht in Ordnung, die wir haben oder Matten, Bälle, die nutzen alle am Nachmittag auch die Sportvereine. Und wir müssen aus unserem geringen Budget da noch Bänke kaufen, Matten kaufen und so weiter. Das ist nicht so toll. Und das sind nun mal Verschleißsachen.“</p>
<p>Elternhaus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kompetenzen der Kinder 	<p>„Tja, mangelndes Engagement, mangelnde Empathie zum Kind, mangelnde Forderungen an das Kind, Forderung und Förderung und das auch zu Hause. Wenn die Eltern ihre Kinder jeden Meter fahren, die Kinder werden nicht zur Selbstständigkeit erzogen. Den Kindern wird das Kinderzimmer aufgeräumt. Was müssen die noch wegräumen. Die Eltern schimpfen und sagen: "Du kannst das nicht. Das geht nicht und du musst das doch mal machen." Letztendlich machen sie es selber. Und das war früher anders. Jetzt wollen viele Eltern nur ihre Ruhe haben, setzten ihr Kind mit dem Handy auf das Sofa, lassen es spielen und räumen dann auf.“</p> <p>„Ja, also ich meine, auch die Kinder, das muss man auch sagen. Also da merken wir ja auch eine Veränderung in den motorischen Fähigkeiten und da muss man natürlich auch genauer schauen. Also Beispiel: Ich hatte die Vorschulgruppe und ich musste da viele Kinder an die Hand nehmen, damit ich mit denen die Treppe hoch und runter gehen konnte. Ja, also das ist schon so, was mir sehr deutlich auffällt und da muss man natürlich als Schule ganz anders erstmal ansetzen.“</p>
<p>Sonstiges</p>	<p>„Ansonsten vielleicht auch wenig zugeschnittene Angebote direkt auf Grundschule, die einen Anspringen. Das sind oft so Angebote, wo man sich erstmal einlesen muss, ob es überhaupt was für die Grundschule ist. Das könnte differenzierter sein. Das ist auch der Zeitfaktor. Schön wäre, wenn man jemanden hätte, der schon eruieren könnte. Außerhalb der Lehrkräfte, die schaffen das gar nicht. Die ziehen mit aber da noch groß zu gucken, wo gibts was, wo können wir jemanden Fremdes herholen oder Unterstützung holen. Das ist im Alltag kaum schaffbar, wenn man nicht mit der Nase draufgestupst wird.“</p>



Entspannung/Achtsamkeit

Kategorie	Beispiel	
Situation der Kinder	Ressource	„Wir haben, zumindest sprich für uns drei, äh beobachtet, dass in dem Moment, wo der Regelbetrieb eingeschränkt wurde, die Kinder in festem Klassenverband waren, die Kinder voneinander auf dem Pausenhof separiert waren, dass das für extreme Entspannung gesorgt hat. Weil Konfliktsituationen vermieden werden konnten. Die Enge, die Massen, die aufeinanderprallen sind weggefallen, die Kinder hatten ne feste Bezugsperson, (...)“
	Hemmfaktor	„Das was du sagst, mit Musik, also das "entspannen können" auch dieses "zuhören können". Auch sich selbst, auch mal ein bisschen in sich zu kehren. Das nicht immer nur dieses Reden, Reden, Reden die ganze Zeit, sondern auch mal Ruhe und Stille zu akzeptieren. Das ist für viele auch schwierig.“
Inhalte in Unterrichtsfächern	Ressource	„Mache Kollegen probieren es auch im Rahmen des Unterrichts, dass man da vielleicht mal so eine kleine Entspannungsübung macht. Oder auch schon bloß mal, um wieder frisch fit zu werden, sich zu recken und zu strecken, Ohrläppchen reiben und nochmal an was Schönes denken und dann geht es weiter. Eben solche ganz kurzen Sequenzen und naja, Entspannungsgeschichte vielleicht auch am Schluss vom Tag oder auch wie dann jeder Kollege drauf ist und wie das jeder auch probieren möchte.“
	Hemmfaktor	„Das mit der Gesundheits- und Entspannungsseite ist wirklich noch ausbaufähig, das auf alle Fälle.“
Spezielle Angebote - Qualität und Zufriedenheit	Ressource	„Wir hatten jetzt bis Oktober eine AG Yoga. Das hatten wir parallel zur Unterrichtszeit gemacht, das hatten wir mit Yoga in den Tag. Das gefiel uns sehr gut. Das war eine ausgebildete Yogalehrerin, eine Mutti, die dann aber leider nicht mehr unserer Schule zur Verfügung stand, weil sie ausgewandert ist. Das hat uns gut gefallen und das haben die Kinder auch sehr gut angenommen.“
	Hemmfaktor	„Die hat freieres Entspannungsangebot gemacht, auch zweimal die Woche. Da wurden auch Wutbälle gebastelt oder hat mit der Igelballmassage oder auch mal so eine autogene Reise, solche Sachen. Und sie hat eine Weiterbildung gemacht zur progressiven Muskelentspannung und das war ein Angebot das hat sie sowohl für die Kinder gemacht als auch für die Lehrer im letzten Jahr. Das wurde aber nicht so intensiv angenommen, muss man auch so sagen.“



Entspannung/Achtsamkeit

Kategorie	Beispiel
- Rahmenbedingungen	Ressource „Also wir haben auch solche Säcke, die von den Bäumen hängen im Nachmittagsbereich, wo die sich reinlegen können und so weiter. Also die Wahl zu geben, ob man sich wirklich intensiv bewegt auf dem Hof oder sich einfach zurückzieht in einen Raum oder halt draußen in der Natur, da haben wir gegeben und das wird auch sehr sehr frequentiert.“
- Kooperationen	Hemmfaktor „Räume haben wir gar keine.“ Ressource „Wir haben das große Glück, dass wir durch die Ralf Rangnick Stiftung uns einen "Snuzzle-Raum" anschaffen konnten. Das ist eine Sensation. Auch für die Kinder, die kommen da richtig runter. Inklusive Lehrer. Also wer dort drin ist und da wirklich was macht. Das ist eine tolle Sache. Das wird auch gefordert.“
Wünsche, Unterstützungsmaßnahmen	„Ja, einen Entspannungsraum, erstmal. Und dann noch Fortbildungen auch für die Kollegen, wo Entspannungstechniken erlernt werden. Die sie dann mit den Kindern durchführen können.“

Aus den Interviews mit den SchulleiterInnen der letzten beiden Schuljahre geht hervor, dass das pädagogische Personal im Allgemeinen mit den Folgen der Pandemie zu kämpfen hat. Zwar wird von vielen Programmen und Projekten im Rahmen der Förderung *Aufholen nach Corona* berichtet, allerdings sind diese Projekte wenig nachhaltig. Im Hinblick auf *Bewegung* wird zum einen auf den LehrerInnenmangel hingewiesen, aber auch an auf die Situation der Sportstätten. Zum Teil sind die **Wege zur jeweiligen Sporthalle so lang**, dass die Bewegungszeit stark eingeschränkt ist. Von 90 Minuten Sportunterricht bleiben mit Hin- und Rückweg, umziehen und weiteren Störungen defacto ca. 30 Minuten. Genauso die Wege zu den Schwimmhallen, die teilweise mit der Straßenbahn zurückgelegt werden müssen. Weiterhin berichten viele SchulleiterInnen davon, dass durch die überhöhte Anzahl an SchülerInnen Bewegungsangebote nicht so stattfinden können, wie es wünschenswert beziehungsweise gefordert wird. So sind beispielsweise 60 Kinder in einer Sporthalle, die für 20 ausgelegt ist. Oft wird davon berichtet, dass Sportunterricht draußen stattfindet und Bewegungsangebote auch in den Pausen geschaffen werden, zum Beispiel mit *Playground Buddies* oder Hort-ErzieherInnen.

Nur **wenig Schulen haben Rückzugsräume für Entspannung** und Achtsamkeit. Hier wird meist angegeben, dass Yoga im GTA stattfindet, Räume werden meist dafür umfunktioniert, wie zum Beispiel die Bibliothek. Alle Schulen wünschen sich mehr Raum, nicht nur für die verschiedenen Angebote mit den Kindern, zum Beispiel Lese Ecken oder Snuzzle-Räume oder Rückzugsräume,



sondern auch ausreichend Platz im Lehrerzimmer und oder Rückzugsmöglichkeiten für das pädagogische Personal.

Im Hinblick auf Ernährung gibt es viele Projekte an den Schulen, fast jede Schule berichtet von externen Partnern wie zum Beispiel *Brotzeit*, *Schulobst*, *gesundes Pausenbrot*, oder *Projekttagen mit einem Food Truck*. Einige Schulen haben Ernährungsregeln in ihr Schulkonzept integriert und die Hausordnung demnach umgeschrieben. Als größten Hemmfaktor und Schwierigkeit werden hier zum einen die Essensversorgung gesehen, die in Abhängigkeit des sozioökonomischen Status von Schule zu Schule variiert, aber auch Eltern-Engagement im Hinblick auf ein gesundes Pausenbrot etc. wird teilweise als Hemmfaktor genannt.

SchulleiterInnen wünschen sich hier mehr Unterstützung von zum Beispiel Krankenkassen im Hinblick auf Gesundheitsförderung, aber auch mehr Unterstützung im Hinblick auf die Koordination von gesundheitsförderlichen Projekten. So berichten Schulleiter*innen, teilweise von einem Überfluss an Angeboten für Schulen von externen Partnern per E-Mail, ohne dass klar ist, welches die Zielgruppe ist (zum Beispiel Grundschule) und wer die Kosten trägt (zum Beispiel ob die Krankenkassen dies übernehmen). Hierbei wird der [Angebotskatalog der RRS](#) als sehr hilfreich und begrüßenswert wahrgenommen.

Der Großteil der SchulleiterInnen wünscht sich mehr Personal, wie beispielsweise eine*n Gesundheits-KoordinatorIn an der Schule. Auch im Hinblick auf multiprofessionelle Teams ist der Wunsch nach SchulsozialarbeiterInnen, SchulpsychologInnen und ausreichendem Lehrpersonal sehr groß.

Ein großes Problem und ausschlaggebender Hemmfaktor wird überdurchschnittlich oft die mangelhafte Raumsituation angesprochen: es gibt zu wenig Räume, sowohl im Schulhaus (f. z.B. Bibliothek, Snoozel- oder Ruheräume, Lesecken und Bewegungsräume bei schlechtem Wetter) als auch teilweise auf den Schulhöfen. Außerdem wird vereinzelt von Sporthallenzeiten gesprochen, die teilweise jedes Schuljahr neu beantragt werden müssen, weil die Schule keine Sporthalle hat. Als weiteren Hemmfaktor im Hinblick auf die Gesundheitsförderung sehen die Schulleiterinnen systemische Faktoren, wie z.B. träge Bearbeitungsmaßnahmen (z.B. Schulhaus- und/oder Sporthallensanierungen und ungünstige Verordnungen, die den Schulen auferlegt werden.



3 Fragebogen für Lehrkräfte

Eckdaten:

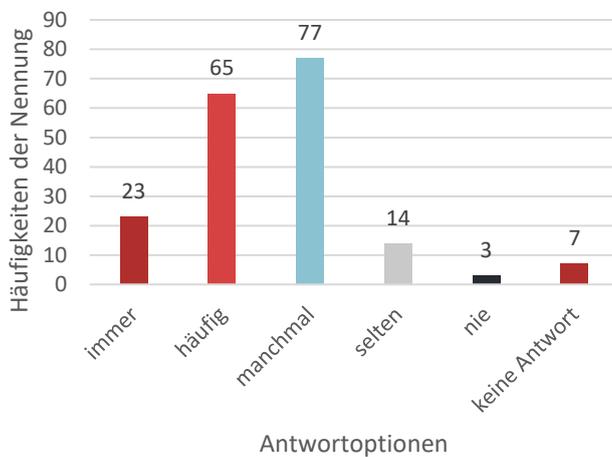
Thema: „Wie realisieren die Lehrerinnen und Lehrer „Gesundheitsförderung“ in ihrem Schulalltag mit den Kindern?“

Erhebung: Erhebung bei Lehrkräften während des Workshops (N = 191), Follow - up (online)

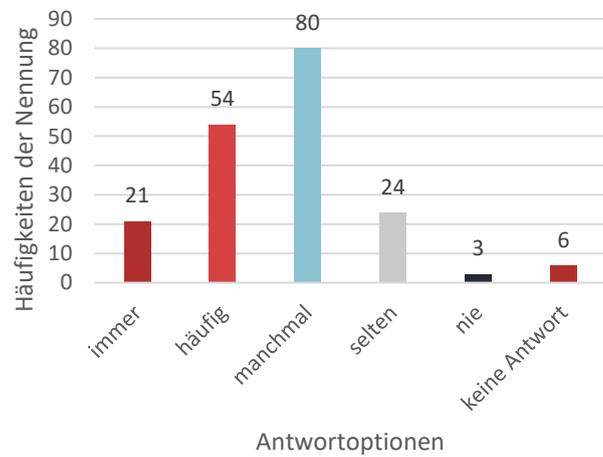
TeilnehmerInnen: Lehrkräfte, die an den Workshops teilgenommen haben

Ergebnisse

Ich baue Auflockerungsminuten in meinen Unterricht ein. (n = 189)

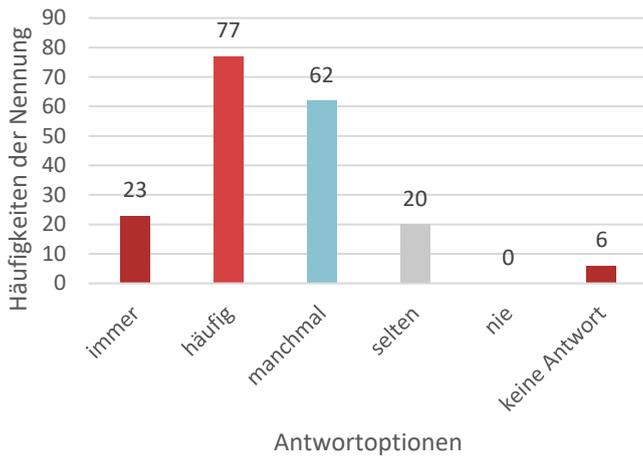


Ich führe Bewegungspausen während des Unterrichts durch. (n = 188)

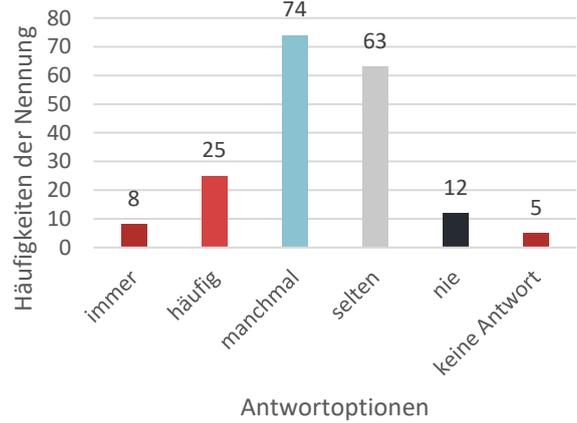




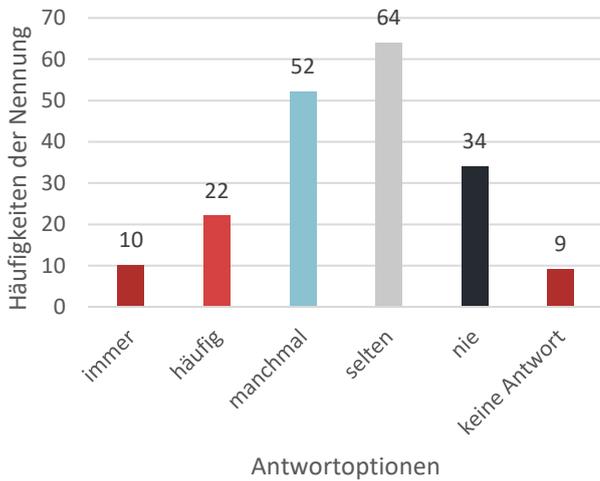
Ich Sorge dafür, dass sich die Kinder ausreichend bewegen. (n = 188)



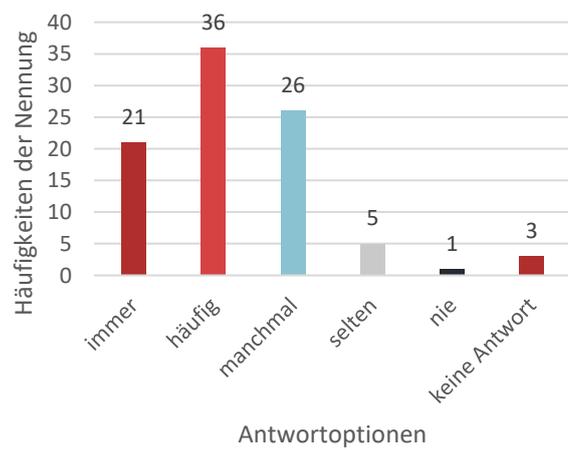
Ich integriere Entspannungsübungen in meinem Unterricht. (n = 187)



Ich führe Achtsamkeitsübungen mit den Kindern durch. (n = 191)

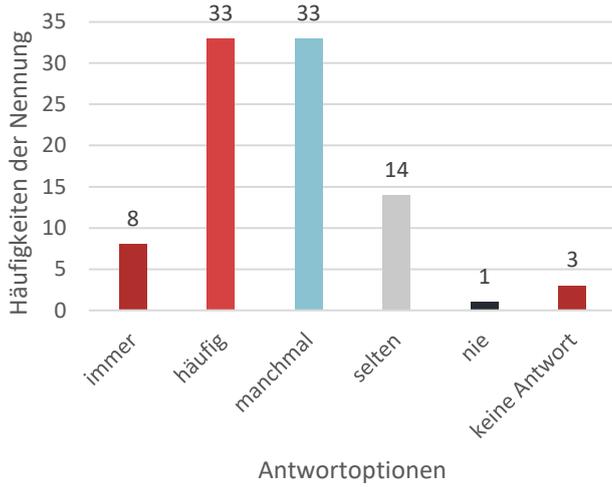


Ich behandle gesunde Ernährung in meinem Unterricht. (n = 92)

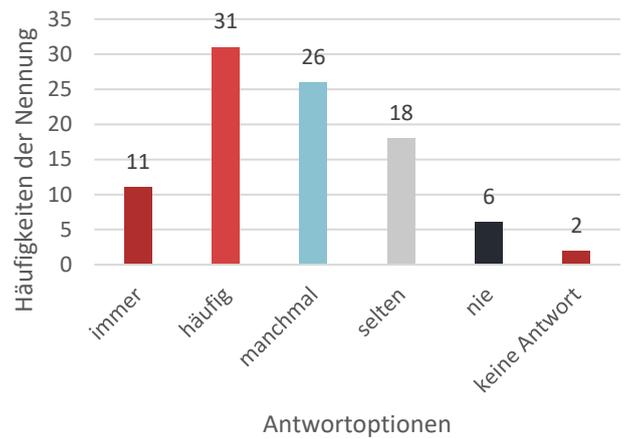




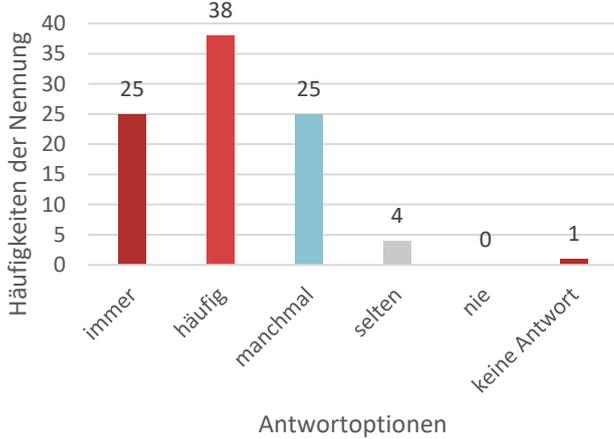
Ich mache Projekte zu Gesundheit mit der Klasse. (n = 92)



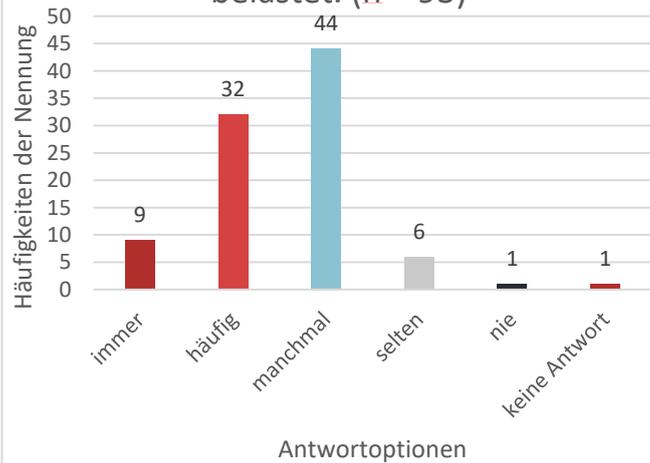
Ich thematisiere gesunde Ernährung über den Lehrplan hinaus. (n = 94)



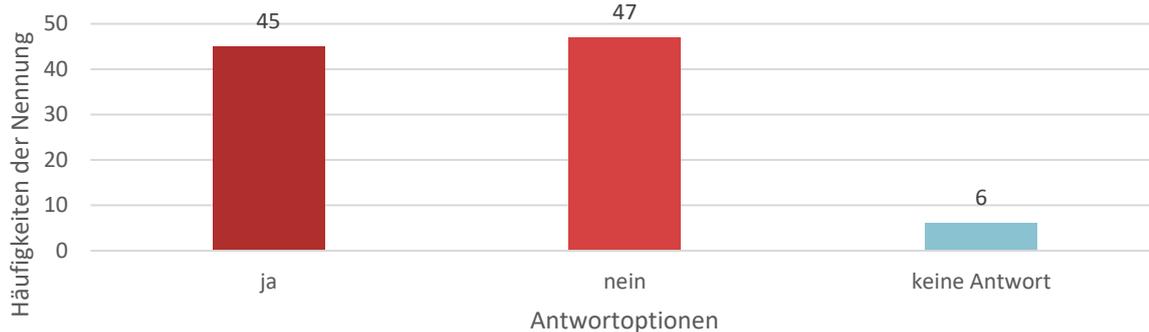
Ich mache etwas für meine eigene Gesundheit. (n = 93)



Ich fühle mich im Schulalltag belastet. (n = 93)



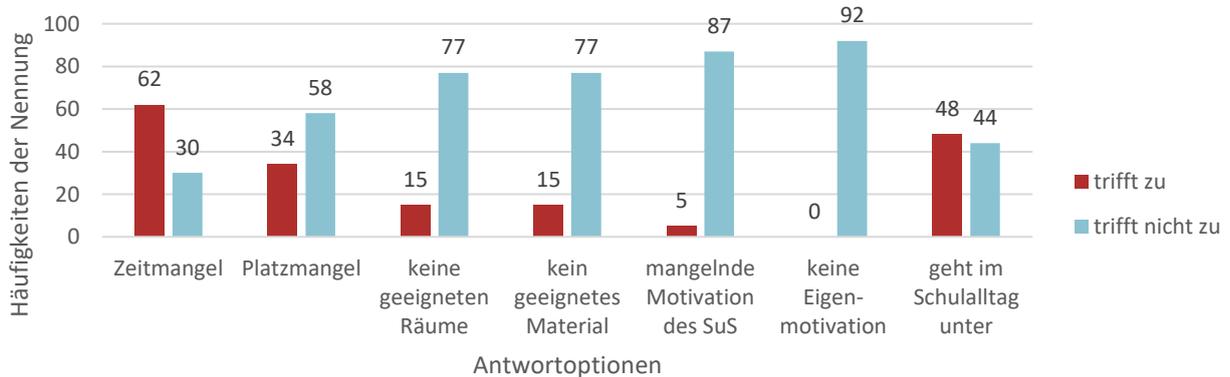
Ich habe mit meiner Klasse ein gesundheitsförderliches Projekt durchgeführt.
(n = 98)



Wie lautete das Thema des gesundheitsförderlichen Projekts?

- Gesundes Frühstück (n=13)
- Sportfest (n=1)
- Zirkusprojekt (n=1)
- Entspannung/Kinderyoga (n=6)
- Neue Sportarten, z.B. Breakdance (n=2)
- Erlebnispädagogisches Projekt (n=2)
- Bewegung im Klassenraum (n=1)

Folgende Hemmfaktoren machen es mir nicht möglich, gesundheitsförderliche Aspekte umzusetzen. (n = 92)





4 PädagogInnen-Workshops

Eckdaten:

- Thema: „Gesundheitsförderung im Schulalltag“
Umfang: 3 Stunden
ReferentInnen: Prof. Dr. Almut Krapf, Dr. Edda Jaleel
TeilnehmerInnen: verpflichtend für alle KlassenlehrerInnen der teilnehmenden Klassen
freiwillig für das weitere Lehrerkollegium der Schule
Sonstiges: vom LaSuB (sächsischen Landesamt für Schule und Bildung) genehmigt
vom LaSuB als Fortbildungsmaßnahme anerkannt

Fazit nach insgesamt 22 durchgeführten PädagogInnen-Workshops:

Die PädagogInnen-Workshops wurden im Schuljahr 2021/22 an fünf, im Schuljahr 2022/23 an zehn und im Schuljahr 2023/24 an sieben Grundschulen durchgeführt. Die Teilnehmerzahlen fielen sehr unterschiedlich aus. Von zwei LehrerInnen bis zu 34 LehrerInnen nahmen teil. Neben den jeweiligen **Impulsreferaten mit wissenschaftlichen Studienergebnissen** hatten die Weiterbildungen einen Workshop-Charakter.

Es wurden verschiedene **Übungen und Methoden** aus den Feldern **Achtsamkeit & Entspannung und Bewegung** vorgestellt, die sich gut in den **Schulalltag integrieren** lassen. Die Methoden wurden von den LehrerInnen engagiert ausprobiert und anschließend **gemeinsam reflektiert**. Teilweise kannten die LehrerInnen einzelne Methoden und waren mit Auflockerungsübungen durch Entspannung und/oder Bewegung in ihrem Unterricht vertraut; andere hörten vieles zum ersten Mal und waren sehr interessiert.

Seit letztem Schuljahr wurde auch das **Begleitheft** für das pädagogische Personal zum Mitmachheft, das von Jun.-Prof. Dr. Almut Krapf und Dr. Edda Jaleel entwickelt wurde, für Kinder erfolgreich eingesetzt. In diesem Begleitheft erhalten die LehrerInnen zusätzliche Informationen zu Hintergründen rund um s Thema **Gesundheitsförderung im Kindesalter** und praktische **didaktische Tipps und Tricks** für den Einsatz des Mitmachhefts im Schulalltag. Diese Broschüre ist besonders effektiv, um die Nachhaltigkeit der Workshops zu fördern und Gesundheitsförderung im Schulalltag kontinuierlich zu integrieren. Außerdem dient diese Broschüre als Leitfaden für die LehrerInnen, die am Ende des Schuljahres nach verschiedenen Aspekten der Umsetzung ihres individuellen Gesundheitsprojekts befragt werden. Die Daten wurden mithilfe eines Online-Fragebogens erhoben und werden momentan ausgewertet.

Durch die Reflexionsrunden mit den LehrerInnen im ersten Projektjahr, haben wir u.a. festgestellt, dass Bewegung- und Entspannungsübungen aufgrund des **vollen Lehrplans**

und/oder sozial emotionalen Auffälligkeiten von einzelnen Kindern oft nicht berücksichtigt werden können oder eigene Ressourcen fehlen. Dementsprechend haben wir für das zweite und dritte Projekt-Schuljahr das Angebot weiter **spezifiziert und die Verknüpfung der LehrerInnen-Weiterbildungen mit dem Mitmachheft** und dem zugehörigen **Begleitheft** für LehrerInnen noch passgenauer auf das Setting Schule realisiert.

Ausschnitt aus dem Begleitheft für LehrerInnen:

Erwartungshorizont

Die Schüler:innen reflektieren ihre Bewegungszeit in ihrer Freizeit und reflektieren, ob ihnen Bewegung Freude bereitet. Auf Nachfragen können sie ihre Antworten näher erläutern und begründen. Die Schüler:innen können 2–3 Sportarten nennen.

BEWEGUNG TUT MIR GUT

Einleitung

Viele Schüler:innen wissen bereits viel über die positive Wirkung von Bewegung auf unseren Körper und erste Impulse wurden die Schüler:innen bereits zum Erlebnistag gegeben.

Idee

Die sechs Felder mit den Symbolen stellen sechs Bereiche des Körpers dar, worauf regelmäßige Bewegung Einfluss hat:
Bewegung tut uns gut, weil:



Die Lunge

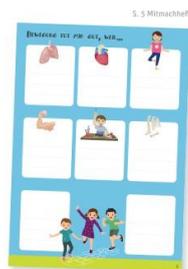
Bewegung verbessert die Ökonomie der Atmung, indem sich das Lungenvolumen vergrößern kann, aber auch z.T. vernachlässigte Bereiche der Lunge durch intensive und bewusste Atmung reaktiviert werden. So gilt es vermehrt auch in den Bauch und weniger in die Brust zu atmen.



Das Herz

In Ruhe schlägt das Herz bei Kinder ca. 90–100 Schläge pro Minute. Der Herzschlag wird Puls genannt. „Bei körperlicher Aktivität benötigen die Muskeln mehr Sauerstoff. Das Herz schlägt schneller, um mehr Sauerstoff in die Zellen zu transportieren. Der Puls steigt dabei deutlich an.“ (Meinertz, 2022)

Das Herz kann sich bei regelmäßiger Bewegung durch eine Vergrößerung vergrößern. Somit kann pro Herzschlag mehr Blut in den Kreislauf gepumpt werden. Das Herz, desto ruhiger kann es schlagen und der Puls sinkt.



Das Körpergefühl

Das Körpergefühl ist ein weit gefasster Begriff, welcher jegliche Form der Koordination beinhaltet. Koordination wird oft mit Geschicklichkeit / Gewandtheit gleichgesetzt. „Blume (1978) legte mit seiner Forschergruppe ein Konzept der sieben koordinativen Fähigkeiten vor [...]. Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören die

- Orientierungsfähigkeit,
- Kopplungsfähigkeit,
- Differenzierungsfähigkeit,
- Gleichgewichtsfähigkeit,
- Rhythmisierungsfähigkeit,
- Reaktionsfähigkeit und
- Umstellungsfähigkeit.“

(Hartmann, Minow, Senf, 2011 S. 246)

Diese sind nicht messbar, aber deren Qualität zeigt sich in der Ausführung von Bewegungen. Lernt man etwas neu, z.B. Fahrrad fahren, so sind die ersten Versuche von Bewegungsunsicherheiten geprägt. Mit fortschreitendem Übungsverlauf können Kinder das Fahrradfahren deutlich besser, es wird im Unterbewusstsein gespeichert und kann in unterschiedlichen Situationen adäquat angewandt werden. So passen sie den Bewegungsablauf dem Untergrund, der Steigung und auch dem Fahrrad an sich an. Ein sehr bedeutender Aspekt ist dabei die Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Die Muskeln

Die Muskeln dienen uns zur Fortbewegung, aber auch zur Aufrechterhaltung der Körperhaltung. Durch regelmäßige Übungen (Yoga, Rückengymnastik) können die Muskeln an Kraft hinzugewinnen, wodurch die Körperspannung und somit die Haltung verbessert wird. Regelmäßige länger andauernde Bewegung wiederum steigert die Widerstandsfähigkeit. Die Schüler:innen halten bestimmte Belastungen länger durch, Schulalltag kann so besser bewältigt werden.





5 Projekt in Zahlen

Für die Projektdokumentation wurde der gesamte Projektzeitraum vom 01.09.2022 bis zum 11.06.2024 betrachtet. In diesem Zeitraum wurden die verschiedenen Veranstaltungen der 26 teilnehmenden Schulen terminlich fixiert und durchgeführt. Die nachfolgenden Tabellen stellen eine detaillierte Übersicht der Termine mit den entsprechenden Teilnehmerzahlen dar. Die erreichten Personengruppen setzten sich wie folgt zusammen:

- PädagogInnen insbesondere SchulleiterInnen und LehrerInnen,
- SchulbegleiterInnen
- GrundschülerInnen

5.1 Übersicht Projekt "Gesund & Cool" kompakt

Zeitraum	Schuljahr 2021/22		Schuljahr 2022/23		Schuljahr 2023/24		Gesamte Projektlaufzeit	
Schulen	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant
Erreichte Schulen	6	15	12	10	8	8	26	33
Bedarfsaufnahme	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant
Anzahl Termine	5	15	12	10	7	8	24	33
Anzahl verschobener Termine	0		3		2		5	
Erreichte SchulleiterInnen	5		12		6		23	
Erreichte LehrerInnen	4		0		0		4	
Gesamtanzahl erreichter Personen	9		12		6		27	
Erlebnistage	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant
Anzahl durchgeführten Termine	35	40	38	40	41	40	114	120
Anzahl verschobener Termine	4		0		0		4	
Anzahl abgesagten Termine	3		2		0		5	
Erreichte Klassen	35	40	38	40	41	40	114	
Erreichte SchülerInnen	709	1000	860	1000	700	1000	2269	3000
Erreichte LehrerInnen	35		38		41		114	
Erreichte Begleitpersonen	42		48		45		135	
Gesamtanzahl erreichter Personen	786		946		786		2518	
PädagogInnen-Workshops	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant	durchgeführt	geplant
Anzahl Termine	5	15	10	10	7	8	22	33
Anzahl verschobener Termine	3		1		4		8	
Erreichte SchulleiterInnen	2		0		1		3	
Erreichte LehrerInnen	46		124		68		238	
Gesamtanzahl erreichter Personen	48		124		69		241	



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



RR RALF
RANGNICK
STIFTUNG

Kontakt:

Prof. Dr. Almut Krapf

Universität Leipzig
Erziehungswissenschaftliche Fakultät
Institut für Pädagogik und Didaktik im Elementar- und Primarbereich
Fachbereichsleitung Grundschuldidaktik Sport

Marschnerstr. 31
04109 Leipzig
Deutschland

phone: 0341 - 97 31851
mail: krapf@uni-leipzig.de

Unterstützt durch:



- 23 -



UNIVERSITÄT
LEIPZIG
Erziehungswissenschaftliche Fakultät

