

Spickzettel:

Leitfaden zur Bewegungsförderung

Wollen Sie den Bereich der Gesundheitsförderung in Ihrer Grundschule entwickeln und Ihre Schule zu einer gesünderen Lebenswelt machen? Dann sind Sie hier richtig! Wir von [GrundGesund](#) haben einen Leitfaden erstellt, mit dem wir Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheitsförderung an Ihrer Schule begleiten möchten. Am Beispiel der Bewegungsförderung zeigen wir, welche Schritte aus unserer Sicht hilfreich sind, um zum Beispiel das Thema Bewegung im schulischen Alltag zu verankern. Unsere Leitfragen können Sie bei der Planung und Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Maßnahme im Bereich Bewegung begleiten.

Gesundheitsförderung: ein wichtiger Bestandteil von Schulentwicklung

I. Die Basis: Recherche und Bedarfsanalyse

Ein erster Schritt bei der Planung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten ist die Informationsbeschaffung. Das bedeutet, dass Sie sich zunächst ganz allgemein über das Thema informieren, welche allgemeingültigen Informationen, Studien und Daten es zu diesem gesundheitlichen Bereich über Kinder und Jugendliche in Deutschland gibt.

Im nächsten Schritt sollten Sie für Ihre Schule eine Bestandsaufnahme durchführen und den Förderbedarf in diesem Bereich ermitteln. Diese grundlegenden Schritte sollten nicht vernachlässigt oder unterschätzt werden. Die Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse tragen dazu bei, dass die Maßnahmen zielführend geplant und umgesetzt werden können. Gleichzeitig können Sie gewährleisten, dass die Förderaktivitäten dem Bedarf an Ihrer Schule entsprechen. In den Artikeln 1 und 2 finden Sie daher Anregungen und Literatur zu diesem Themenbereich.

1. Wieviel Bewegung ist gut für Kinder und Jugendliche? Gibt es dazu Empfehlungen?

Wenn Sie vorhaben, sich an Ihrer Schule mit dem Thema Bewegung auseinanderzusetzen, ist es wichtig sich zunächst umfassend zu diesem Thema zu informieren. Die von uns vorgeschlagenen Seiten bieten eine gute Basis für Ihre Recherche. Hilfreich dafür ist die Broschüre „[Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung](#)“, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und online zur Verfügung gestellt.

2. Wieviel bewegen sich Kinder und Jugendliche in Deutschland? Gibt es dazu Hintergrundinformationen?

Bei GrundGesund wurden bei fast jedem achten Kind Auffälligkeiten in den motorischen Fähigkeiten erfasst. Außerdem erhielt ungefähr jede bzw. jeder Dritte (35,4 %) der Drittklässler und Drittklässlerinnen bei GrundGesund die Empfehlung, sich mehr zu bewegen und mehr Sport zu treiben. Informationen und Daten aus anerkannten Studien zur Kinder- und Jugendgesundheit (z. B. die KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts: <http://www.kiggs-studie.de/>) sind als Hintergrundinformationen nicht zu unterschätzen. Dies ist für Sie ein guter Einstieg ins Thema und die Ergebnisse bieten Ihnen eine wichtige Ausgangs- und Vergleichsbasis. So können Sie leichter einschätzen, wie relevant das Thema Bewegung ist und welche Schwerpunkte Sie setzen sollten. Vergessen Sie dabei jedoch nicht, die konkreten Bedarfe an Ihrer Schule zu bestimmen. Ist das Thema Bewegung bereits im Schulalltag allgegenwärtig, dann kann es sinnvoll sein, auch die Nachmittagsbetreuung in Ihre Überlegungen einzubeziehen.

II. Weiter geht's! Planung und Umsetzung von Bewegungsförderung

Für das weitere Vorgehen gibt es vier wichtige Teilbereiche, die Sie unbedingt berücksichtigen sollten: die Konzeption und Planung, die Umsetzung, die Dokumentation und ebenso die Evaluation.

Sie müssen das Rad nicht neu erfinden! Bei der Konzeption oder Planung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen an Ihrer Schule können Sie sich von bereits bestehenden Projekten oder Programmen inspirieren lassen. Informieren Sie sich bei den unterschiedlichen Landesprogrammen und Initiativen oder nutzen Sie die zahlreichen Angebote der Praxisdatenbanken. Denken Sie bitte stets daran, die Ausgangssituation, die Umsetzung und das Ergebnis für Ihre Schule zu dokumentieren. Gleichzeitig sollte die Evaluation der Aktivitäten – die Ergebnisbewertung - einen wichtigen Stellenwert einnehmen, da diese Ihnen wertvolle Rückschlüsse über die Umsetzungsqualität und den Erfolg der gesundheitsförderlichen Aktivitäten liefern können.

3. Wer soll zu der Entwicklung eines Konzeptes zur Bewegungsförderung an Ihrer Schule beitragen?

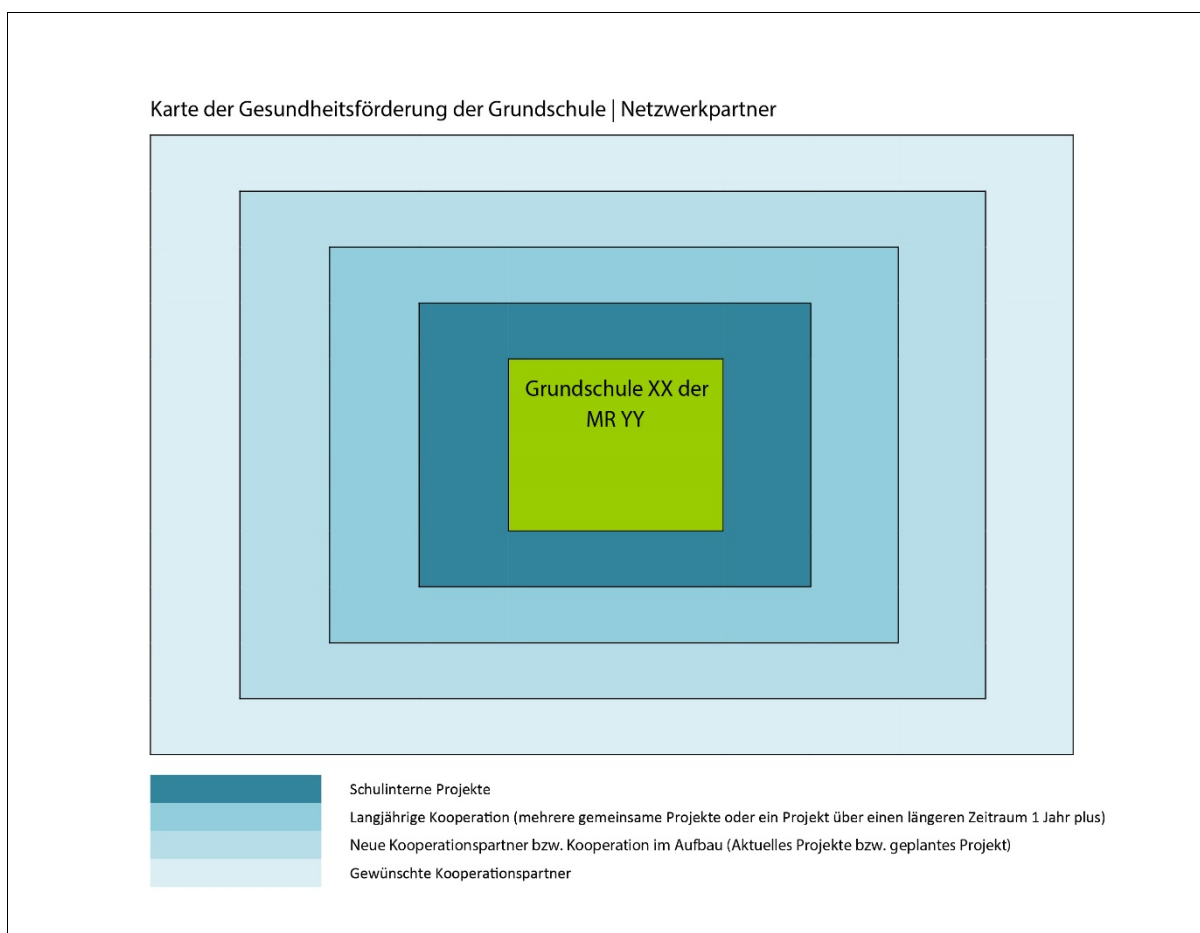
Einen Beitrag können schulexterne Partner leisten

Unterstützung lässt sich möglicherweise innerhalb der Schule finden. Vielleicht gibt es Eltern, die im Bereich Sport beruflich tätig sind und sich gerne in der Schule engagieren wollen? Oder Lehrkräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Interesse an dem Thema haben? Außerhalb der Schule gibt es vielleicht Sportvereine in der Nähe, die mit Ihrer Schule

kooperieren wollen. Vielfach bieten auch Schul- und Gesundheitsämter Unterstützung beim Thema Gesundheitsförderung an.

Häufig macht es Sinn, sich für die Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen außerschulische Partner zu suchen, die über eine Expertise in dem Bereich aufweisen, in dem Sie an Ihrer Schule gesundheitsförderliche Aktivitäten initiieren wollen. Partner für gesundheitsförderliche Maßnahmen gibt es viele: Landesvereinigungen für Gesundheit, Krankenkassen, Unfallkassen, Sportbund, Sportvereine, Landesinitiativen, Initiativen des Bundes, EU-Programme und viele mehr! In der Regel verfügen alle Partner über eigene Websites. Die Recherche im Internet wird Sie schnell voranbringen.

Hilfreich bei der Erarbeitung des Ist-Zustandes und der Bedarfe ist die **Karte der Gesundheitsförderung**:



Mit Hilfe der Karte der Gesundheitsförderung können Sie sich einen Überblick über die gesundheitsförderlichen und präventiven Projekte in Ihrer Schule und dem Umfeld der Schule sowie den beteiligten Akteuren in der Region bzw. ggf. im Land verschaffen. Zusätzlich können hier wichtige Akteure (z. B. Caterer, Ernährungsberatung, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst) für die Durchführung bzw. Implementierung von Gesund-

heitsförderung im Setting Grundschule in der Region bzw. im Land zukünftig gewonnen werden.

Die Schulgemeinschaft muss sich für das Thema begeistern lassen und die Wichtigkeit des Anliegens erkennen

Die Basis für die gelingende Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen bildet das schulinterne Engagement. Das heißt, die Fachkräfte in der Schule sollten gemeinsam an einem Strang ziehen. Die Schulleitung, die Lehrkräfte, die Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OGS, aber auch die Eltern sollten das Problem erkennen und gemeinsam einen Handlungsbedarf daraus ableiten. Um den schulinternen Austausch zu organisieren, ist die Bildung einer Steuergruppe sinnvoll.

Die Steuergruppe

Mit der Einrichtung von Steuergruppen kann eine gemeinsame Entwicklung und Durchführung der gesundheitsförderlichen Aktivitäten an der Schule erfolgen. Zugleich sollte hierdurch die Verankerung der Gesundheitsförderung an den Schulen befördert und verstetigt werden. Mitglieder der Steuergruppe sollten möglichst alle Akteure in den Schulen sein. Dies schließt neben der Schulleitung, den Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern auch die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Erzieherinnen und Erzieher sowie die Schüler- bzw. Elternvertretungen ein.

Eine Steuergruppe plant, bewertet und koordiniert und dies stets mit größtmöglicher Beteiligung aller Schulakteure. Dabei bezieht sich das „Steuern“ innerhalb einer Steuergruppe nicht auf das Steuern und Lenken von Akteuren, sondern vielmehr auf das Steuern eines Entwicklungsprozesses. Da in der Regel die Schulleitung für derartige Aufgaben selten ausreichend Kapazitäten aufbringen kann, bedarf es einer Steuergruppe. Wichtig ist, dass Aufgaben der Gruppe klar definiert und ein verbindlicher Zeitraum festgelegt wird.

4. Gibt es bereits Projekte und Materialien zum Thema gesunde Ernährung, auf die Sie aufbauen können?

Sie müssen das Rad ja nicht neu erfinden, wenn Sie eine gesundheitsförderliche Maßnahme an Ihrer Schule durchführen möchten. Sie können zum einen auf die Erfahrungen anderer Schulen zurückgreifen und zum anderen Materialien/ Informationen nutzen, die zum Beispiel die BZgA, die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, diverse Krankenkassen, die Landesprogramme zu guter gesunder Schule und die Landesvereinigungen für Gesundheitsförderung bereitstellen. Auf der Suche nach Projekten möchten

wir Ihnen die Praxisdatenbank des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit empfehlen:

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/.

Neben einer umfangreichen Praxisdatenbanken und Informationen zu den unterschiedlichsten gesundheitsförderlichen Programmen, finden Sie dort Handlungsempfehlungen und Materialien.

5. Gibt es Materialien, die Ihnen bei der Durchführung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung nützlich sein könnten?

Fühlen Sie sich mit Ihrem Anliegen für eine gesunde Schule nicht allein. Viele Organisationen/ Personen haben sich bereits mit diesem Thema beschäftigt und stellen Ihnen nützliche und bewährte Materialien zur Verfügung, wie z. B. die Informations- und Unterrichtsmaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (www.bzga.de/infomaterialien/). Das Repertoire der online verfügbaren Materialien reicht von Unterrichtsmaterialien, Leitfäden und Tipps, bis hin zu konkreten Anleitungen, wie zum Beispiel einen kurzen [Motorik-Test](#), den wir Ihnen für den Schulunterricht vorstellen möchten.

6. Wie können Sie herausfinden, ob das Ziel erreicht wurde?

Sicherlich möchten Sie wissen, ob die Durchführung der gesundheitsförderlichen Aktivität an Ihrer Schule etwas gebracht hat. Dabei ist es wichtig, dass Sie vorab Ziele definieren, die Sie mit dem Vorhaben erreichen möchten. Diese können dann im Anschluss an die gesundheitsförderliche Aktivität überprüft und bewertet werden.

Sie sollten sich fragen: Was waren die Ziele? Was lief gut, was lief weniger gut? Wo liegen die Stärken und Schwächen der Aktivität? Was hat zum Erreichen der Ziele beigetragen? Was kann für die Weiterführung/ Zukunft gelernt werden? Welche Wirkung ist festzustellen? Und in welchem Verhältnis stand der Aufwand zur Wirkung?

Eine Hilfe für die Umsetzung, für die Evaluation sowie für die erfolgreiche Implementierung nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen ist der von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen herausgegebene Leitfaden mit Empfehlungen, Checklisten und Arbeitshilfen zum Thema: ‚Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen‘ (www.schulentwicklung.nrw.de/materialdatenbank/material/view/5464).