



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## **Abschlussbericht der Kinderleicht-Region**

### **Niedersachsen**

### **Hannover**

## **Adipositasprävention in den Grundschulen der Region Hannover**



Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.



Projekt der  
Region Hannover



## ABSCHLUSSBERICHT

### PROJEKT

« GESUND ESSEN - TÄGLICH BEWEGEN »  
« ADIPOSITASPRÄVENTION IN GRUNDSCHULEN DER REGION  
HANNOVER »

- 2805KL149 -

Region Hannover  
Team Sozialpädiatrie und  
Jugendmedizin  
Prinzenstr.12  
30159 Hannover

## Inhaltsverzeichnis

1.	Kurzfassung des Projekts .....	4
1.1.	Ziele der Intervention .....	4
1.2.	Zielgruppe .....	6
2.	Voraussetzungen, unter denen das Vorhaben durchgeführt wurde .....	7
2.1.	Problemlage vor Ort.....	7
2.2.	Trägerschaft durch das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover .....	8
2.3.	Netzwerk lokaler Kooperationspartner .....	8
3.	Beschreibung der Maßnahmen .....	10
3.1.	Modul Bewegung/ Körperwahrnehmung .....	11
3.1.1.	Theoretische Grundlagen .....	12
3.1.2.	Lernziele und Kompetenzen .....	12
3.1.3.	Handlungsfelder im Modul Bewegung .....	13
(a)	Handlungsfeld „Bewegte Schulgestaltung“ .....	13
(b)	Handlungsfeld Sportunterricht .....	14
(c)	Handlungsfeld „Bewegter Alltag“ .....	15
3.2.	Leitmodul Ernährung.....	16
3.2.1.	Theoretische Grundlagen .....	16
3.2.2.	Lernziele und Kompetenzen.....	17
3.2.3.	Handlungsfelder im Modul Ernährung .....	17
(a)	Handlungsfeld „Schulfrühstück“ .....	18
(b)	Handlungsfeld „Wissensvermittlung über gesunde Ernährung“ .....	18
(c)	Handlungsfeld „Gesunde Schulverpflegung“ .....	19
3.3.	Modul Selbststeuerung.....	20
3.3.1.	Theoretische Grundlagen .....	20
3.3.2.	Lernziele und Kompetenzen.....	21
3.3.3.	Handlungsfelder im Modul Selbststeuerung .....	22
(a)	Handlungsfeld „Gefühlsstunden für Schüler“ .....	22
(b)	Handlungsfeld „Sensibilisierung der Lehrkräfte“ .....	22
(c)	Handlungsfeld „Elterninformation“ .....	22
4.	Kultursensible Handlungsansätze .....	22
4.1.	Zugangswege .....	22
4.2.	Besonderheiten der Zielgruppe .....	23
4.3.	Kompetenzstärkung der Lehrer .....	24
4.4.	Elternarbeit .....	24
5.	Projektspezifische Evaluationsmaßnahmen zur Zielüberprüfung .....	25
5.1.	Datengrundlage und erreichte Grundschüler .....	25
5.2.	Zielüberprüfung im Leitmodul Bewegung .....	25
5.3.	Zielüberprüfung im Leitmodul Ernährung .....	26
5.4.	Zielüberprüfung im Leitmodul Selbststeuerung .....	26
5.5.	Überprüfung der Akzeptanz der Module und Maßnahmen durch die Lehrkräfte .....	26
6.	Organisationsstruktur zur Umsetzung der Projektmaßnahmen .....	26

7.	Darstellung der erzielten Ergebnisse.....	27
7.1.	Leitmodul Bewegung:.....	28
7.2.	Leitmodul Ernährung:.....	32
7.3.	Leitmodul Selbststeuerungsfähigkeit.....	34
7.4.	Elternarbeit.....	36
7.5.	Gesamtbeurteilung der Maßnahmendurchführung.....	37
7.6.	Modulübergreifende Angebote: Lehrerfortbildungen.....	41
8.	Fördernden und hemmenden Faktoren für die Zielerreichung .....	42
9.	Zusammenfassung.....	43
10.	Anhänge .....	47

## 1. Kurzfassung des Projekts

Die Zahl übergewichtiger und adipöser Kinder steigt in der Region Hannover im Verlauf der Grundschulzeit um rund 50% an. Nach Normalverteilung der Body-Mass-Index-Werte zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung liegt offensichtlich in der Grundschulzeit der Beginn einer Entwicklung, die dazu führt, dass ca. 50% der Erwachsenen in Niedersachsen übergewichtig oder adipös sind. Eine entsprechende Intervention ist demnach dringend notwendig. Sie ist vor allem in diesem Alter angebracht, weil Grundschüler nach unseren Erfahrungen gegenüber Gesundheitsthemen noch sehr aufgeschlossen sind.

Die Schule ist der ideale Interventionsort, um diese Kinder durch Primär- und Sekundärprävention zu erreichen. Sie ist dabei nicht nur Ort der Vermittlung, sondern als Lebensraum selbst Gegenstand der Intervention. Darüber hinaus sollen Familie und Freizeit im Sinne der Projektziele positiv beeinflusst werden.

In den Schulen bereits vorhandene Ressourcen und bestehendes Engagement gilt es zu nutzen, nach Bedarf auszubauen und im Sinne unserer ganzheitlichen Zielsetzung weiter zu entwickeln. Um die Nachhaltigkeit der Präventionsmaßnahmen sicherzustellen, ist es wichtig, dass die Maßnahmen gut in den Schulalltag integrierbar sind.

### 1.1. Ziele der Intervention

- Reduktion der Gewichtszunahme zwischen der ersten und vierten Klassenstufe durch gleichwertige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei Grundschulern
- Persönlichkeitsstärkung, Aufbau sowie Steigerung von Selbststeuerungsfähigkeiten
- Bildung eines Gesundheitsverständnisses
- Etablierung von Gesundheit als ein Bildungsziel im pädagogischen Konzept

Aufgrund der Annahme, dass die Entstehung einer Adipositas multifaktoriell bedingt ist (vgl. z.B. Lehrke & Laessle, 2003), gestaltet sich auch ihre Prävention entsprechend multimodal und zentriert sich im Projekt auf die drei Leitmodule Bewegung, Ernährung und Selbststeuerungsfähigkeit. Dabei wird davon ausgegangen, dass auf diese drei Bereiche Einfluss - im Sinne einer Verbesserung - genommen werden kann. Eine Intervention, die sich nur auf einen der genannten Bausteine stützt, führt nicht zu einem langfristigen Erfolg (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002). Auch (statistisch) bedeutsame Zusammenhänge zwischen den drei Konstrukten unterlegen die Empfehlung zu einer integrativen Intervention. So zeigen zahlreiche Studien, dass sich körperliche Betätigung positiv auf das psychische

Befinden auswirkt (Penedo, Dahn, 2005; Hebebrand & Bös, 2005) und ein Zusammenhang zwischen dem Ernährungsverhalten und der sportlichen Betätigung besteht (Gerhards & Rössel, 2003). Ebenfalls gilt als belegt, dass das Ernährungs- und Bewegungsverhalten einer Person mit ihrem BMI sowie prozentualen Körperfettanteil korreliert (Jago, Nicklas, Yang, Baranowski, Zakeri, & Berenson, 2005).

In allen Modulen geht es anteilig um **Wissensvermittlung** und gleichzeitig um **Selbsterfahrung** und den **Gewinn (lebens-)praktischer Fertigkeiten**. Dies soll nicht nur in der Schule erfolgen, sondern im Transfer in die Freizeit und die Elternhäuser reichen. Es geht um die schrittweise Veränderung bereits bestehender Verhaltensmuster in Bezug auf Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Da bei diesem Prozess mit Widerständen und Konflikten zu rechnen ist, kommt dem Schulungselement des Aufbaus bzw. der Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeit große Bedeutung zu. Es muss gelingen, die neuen Verhaltensmuster als nutzbringend und bereichernd zu erleben, damit sie nachhaltig beibehalten werden.

In diesem Zusammenhang ist die Theorie der Selbststeuerung<sup>1</sup> (vgl. PSI-Theorie; Kuhl, 2001) zu erwähnen. Ihre zentrale Aussage besteht darin, dass die Fähigkeit zur Regulation von Gefühlen (Selbststeuerungsfähigkeit) das Verhalten einer Person determiniert. Sie spielt im Prozess der Gewichtsreduktion oder Gesunderhaltung eine zentrale Rolle. Personen mit einer „guten Selbststeuerung“ sind in der Lage, „Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele zu bilden und sie gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen“ (Fröhlich & Kuhl, 2003).

Der **Schule als Lebensraum** und Mediator kommt bei der Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern im Grundschulalter eine hohe Bedeutung zu. Deshalb wurde das Setting Schule für das vorliegende Programm als Interventionsort ausgewählt. Die Schulen sollen durch das Vorhaben bei der Entwicklung und Durchführung von Konzepten unterstützt werden, um der überproportionalen Gewichtszunahme der Schüler entgegenzuwirken. Zur Erreichung der Ziele wird zum einen auf das schulspezifische Know-how und Engagement der Lehrer, zum anderen auf die fachliche und finanzielle Unterstützung vonseiten des Antragstellers und seiner Kooperationspartner gesetzt. So werden Konzeption, Organisation und Durchführung der Maßnahmen in einem **partizipativen Prozess** sichergestellt.

Der Lern- und Lebensraum **Schule** selbst wird zum **Gegenstand der Intervention**, indem sowohl die Gestaltung des räumlichen und psychosozialen Umfeldes als auch die Ausgestaltung der Unterrichtsinhalte im Sinne der Stärkung von Bewegungsfreude, gesunder Ernährung und Selbststeuerungsfähigkeit verändert und ergänzend gestaltet werden.

<sup>1</sup> Selbststeuerung wird auch als Wille/Willenskraft/Volition bezeichnet.

Den **Lehrern** kommt dabei die zusätzliche Rolle des Multiplikators und sogar der Identifikationsfigur zu. Sie werden durch inhaltliche und gestalterische Impulse externer Fachkräfte in ihrer eigentlichen pädagogischen Arbeit unterstützt und teilweise entlastet. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die externen Fachkräfte den Lehrern Unterrichtsarbeit abnehmen. Die Medien und Materialien sowie Module sind durch Sichtung von fachkompetenter Seite so ausgewählt, dass sie durch ihre besondere Eignung die Unterrichtsgestaltung erleichtern und besonders effizient machen.

Damit der Transfer in die Freizeit und in die **Elternhäuser** gelingt, müssen die Eltern unbedingt mit einbezogen werden. Sie sind langfristig Multiplikator, werden zunächst jedoch selbst als „Zielobjekt“ betrachtet. Nicht immer kann davon ausgegangen werden, dass sie Fähigkeiten besitzen, gesunde Verhaltensweisen im Sinne des Projektes zu ermöglichen oder gar vorzuleben, ein Migrationshintergrund ist dabei ein bedeutender Faktor. Viele Eltern benötigen Anregungen und Verstärkung durch alle Beteiligten im Projekt: durch Projektteam, Schulärztinnen, externe Fachkräfte, Lehrer und nicht zuletzt durch ihre Kinder selbst.

## 1.2. Zielgruppe

Die Zielgruppe sind Grundschüler in der Region Hannover. Der Schwerpunkt im ersten Projektjahr lag dabei auf Grundschulen, die zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung von einem erhöhten Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder betroffen sind (> 15% über dem 90er BMI-Perzentil oder 5% über dem 97er Perzentil)<sup>2</sup>. Das soziale Umfeld ist durch einen niedrigen Bildungsgrad der Eltern<sup>3</sup> (44%) und einen hohen Anteil (49%) Eltern nicht deutscher Herkunft gekennzeichnet. In den bezeichneten Grundschulen besteht bei den Sechsjährigen bereits eine Gewichtsverteilung, die der Situation der Normalpopulation in der 4. Klasse nahe kommt. Jede Schulkasse wird über 3 bzw. 4 Jahre an den Maßnahmen teilnehmen. Es wird parallel in den Klassenstufen 1 und 2 begonnen, die Klassenstufen 3 und 4 partizipieren in reduzierter Form.

---

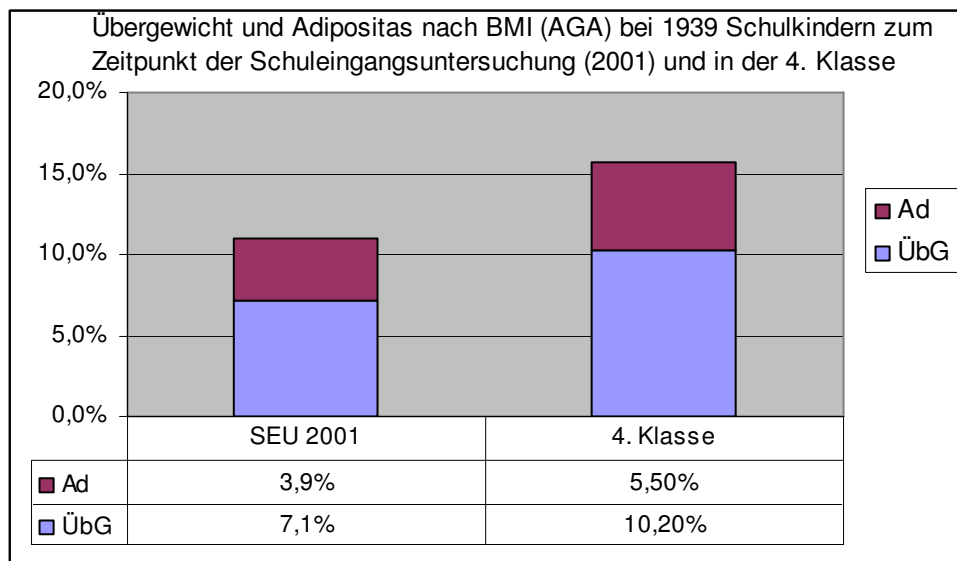
<sup>2</sup> Die Schulanfänger werden nach dem SOPHIA-Programm untersucht (Soziopädiatrisches Programm Hannover Jugendärztliche Aufgaben). Neben körperlichen und kognitiven Befunden beinhaltet das Programm auch die Erhebung von sozialen Merkmalen.

<sup>3</sup> Gewichtet nach Schul- und Berufsausbildung sowie Berufstätigkeit (nach Hollingshead) im Rahmen des SOPHIA-Programms

## 2. Voraussetzungen, unter denen das Vorhaben durchgeführt wurde

### 2.1. Problemlage vor Ort

Die Daten der Schuleingangsuntersuchungen und Longitudinalerhebungen in den vierten Klassen zeigen, dass während der Grundschulzeit der Anteil übergewichtiger<sup>4</sup> Kinder um rund 50% ansteigt. Die BMI-Werte der Schulanfänger der letzten Jahre in der Region Hannover entsprechen in etwa der Normalverteilung.



Bemerkenswert ist die Gewichtsentwicklung zwischen der 1. und 4. Klassenstufe, der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder steigt von ca. 10% auf 15%.

Allerdings variiert der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder an den einzelnen Schulen erheblich. Anhand der Datenlage konnten 68 (von 187) Grundschulen ermittelt werden, in denen bereits zum Zeitpunkt der Einschulung ein überdurchschnittlich hoher Anteil an Kindern übergewichtig ist. An diesen Schulen besteht zum Zeitpunkt der Einschulungsuntersuchung eine Gewichtsverteilung, die der Situation der Normalpopulation in der 4. Klasse entspricht. Die identifizierten Schulen zeichnen sich durch einen niedrigen Bildungsgrad der Eltern (44%) und einen hohen Anteil Eltern nicht deutscher Herkunft (49%) aus. Die Kinder dieser Schulen fallen insbesondere durch einen akuten Bewegungsmangel und eine deutliche Abnahme in der Alltagsmotorik auf.

Werden Bewegungsanlässe nicht in den Schulalltag integriert, so setzt sich der 24 Stunden Tag eines Grundschulkindes aus neun Stunden Sitzen, neun Stunden Liegen, fünf Stunden Stehen und gerade mal einer Stunde Bewegung zusammen. Während dieser einen Stunde

<sup>4</sup> Im Folgenden steht der Begriff „Übergewicht“ für BMI-Werte zwischen 90er und 97er Perzentile, Adipositas für BMI-Werte über der 97er Perzentile



hat das Kind eine intensive Bewegung von 15 bis 30 Minuten. Das ist zu wenig, zumal Kinder in diesem Alter mindestens eine volle Stunde herumtoben sollten. Zudem hat sich in den vergangenen 25 Jahren die sportliche Leistungsfähigkeit um etwa zehn Prozent reduziert. Bei der Rumpfbeugung erreichen zehn Prozent weniger die Schulsohle als noch in den 80er Jahren.

## 2.2. Trägerschaft durch das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover

Die Region Hannover wurde aufgrund eines Landesgesetzes am ersten November 2001 als bundesweit einmaliges Modellprojekt gebildet. Sie ist das Ergebnis der Fusion des Landkreises Hannover und Kommunalverbandes Großraum Hannover mit Aufgabenfeldern der Landeshauptstadt und der Bezirksregierung. Die Region Hannover besteht aus 17 Städten und 4 Gemeinden mit insgesamt rund 1,2 Mio. Einwohnern.

Das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin im Fachbereich Jugend der Region Hannover nimmt die jugendärztlichen Aufgaben des Öffentlichen Gesundheitswesens und die Gesundheitsförderung vom Vorschulalter bis Schulabgang für das Einzugsgebiet wahr. Mit regionaler Zuordnung zu jeweils einem Schularztbezirk üben 24 Schulärztinnen die Tätigkeiten aus. Der Bereich der Adipositasprävention wird zudem von einem Team aus Projektleitung und –management, Oecotrophologin, Sportwissenschaftlerin, Diplom Psychologin und einer Fachkraft für Gesundheitsförderung unterstützt.<sup>5</sup>

## 2.3. Netzwerk lokaler Kooperationspartner

Die Projektumsetzung erfolgte mit Unterstützung eines Netzwerks folgender lokaler Kooperationspartner:

Die **AOK Hannover**: Die AOK stellt Know-how sowie Fachkräfte im Bereich Bewegung und Ernährung für die Projektdurchführung zur Verfügung.

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE**: unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und machen diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar.

Der **Regionssportbund Hannover e.V.**: fördert besonders den Amateursport, die Jugendarbeit und Jugendpflege und vertritt die sporttreibenden Vereine gegenüber

<sup>5</sup> Weitere Informationen zur Region Hannover und den Fachbereichen unter [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

kommunalen und staatlichen Stellen. Der Regionssportbund organisiert die Kontaktaufnahme zwischen den Vereinen und den Grundschulen außerhalb der Landeshauptstadt Hannover und stellt qualifizierte Übungsleiter für die geplanten Vereinssportstunden.

Der **Stadtsportbund Hannover e.V.**: In der Lehrarbeit werden sowohl Übungsleiter/innen für den Freizeit- und Breitensport sowie für den Präventionssport aus- und fortgebildet.

Der Stadtsportbund organisiert die Kontaktaufnahme zwischen Vereinen und den Grundschulen in Hannover und stellt qualifizierte Übungsleiter für die geplanten Vereinssportstunden.

Die **Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.**: integriert Konzepte zur Prävention, Aufklärung und Gesundheitsförderung. Die Landesvereinigung hat eine beratende Funktion im Projekt inne und ist Mitglied des Beirates.

Das **Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (EMZ)**: ist „Mittler zwischen den Kulturen“ und Kompetenzzentrum für Migration und Gesundheit in Niedersachsen. Das EMZ bietet kultur- und sprachspezifische Konzepte und Dienste an, die kostengünstig und qualitätsgerecht zu mehr Gesundheit für Migrantinnen und Migranten beitragen. Es motiviert Migrantinnen und Migranten mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu entwickeln. Im Rahmen des Projekts übernimmt das EMZ die kulturspezifische Elternarbeit und interkulturelle Kompetenzstärkung der Lehrkräfte.

Die **Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.**: verschafft Überblick bei unübersichtlichen Angebotsmärkten und komplexen Marktbedingungen. Ein umfangreiches Ratgebersortiment ergänzt das Angebot. Die Verbraucherzentrale stellt diverse Materialien für den Unterricht zur Verfügung.

Die **Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.**: stellt Informationen und Materialien zum Thema Schulmilch zur Verfügung und unterstützt das Projekt bei diversen Aktionen zur Schulmilch an den Projektschulen.

Die Firma **Harting & Tovar Marketingkommunikation** kooperiert mit dem Projekt im Rahmen der Bio Brot Box für Schulanfänger.

Das **Agenda 21 Büro Region Hannover** und der **Landeshauptstadt Hannover**, die **Grünflächenämter** und **Schulämter** stehen dem Projekt beratend zur Verfügung.

Das **Institut für Sportmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover**: steht dem Projekt beratend zur Verfügung.

Das **Niedersächsische Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz** und das **Niedersächsische Kultusministerium**: stehen dem Projekt beratend zur Verfügung.

Das **Team Hygiene der Region Hannover**: unterstützt das Projekt durch das Angebot einer kostenlosen Untersuchung der Qualität des Leitungs- und Trinkwassers an den Projektschulen.

### 3. Beschreibung der Maßnahmen

Der Antragsteller hat drei Leitmodule benannt und entsprechende Maßnahmenpakete erarbeitet, die geeignet sind, um die Projektziele zu erreichen. Dabei nutzt er das Angebot der eingangs genannten Kooperationspartner zur Multiplikatorenschulung und fachlichen Begleitung und integriert die entsprechenden spezifischen Professionen Pädagogik, Oecotrophologie, Sportwissenschaft, Psychologie, Medizin und Sozialwissenschaft in den interdisziplinären Umsetzungsprozess. Das didaktische Konzept sieht ein Lernen in kleinen, aufeinander aufbauenden Lernschritten mit kindgerechter Methodik und teilweise unter Berücksichtigung individueller Lernziele vor.

Die Maßnahmen des Projektes werden primär in den schulischen Ablauf integriert. Bei allen Einheiten, ob Bausteine oder Einzelaktionen, geht es um Zweierlei: Vermittlung von Wissen und Erwerb von Fähigkeiten bezüglich Bewegung bzw. Ernährung einerseits und Förderung der Steuerungsfähigkeit andererseits.

Die Maßnahmen für die Kinder sind so konzipiert, dass erwünschte Verhaltensweisen den Kindern bewusst gemacht werden und Veränderungen den Kindern nicht ausschließlich erst nach Beendigung der Maßnahme deutlich werden.

Eine weitere Programmkomponente ist die altersgerechte Beschäftigung mit der „Theorie“ von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein in den verschiedenen Schulfächern.

Vieles von dem, was Kinder tagtäglich tun, wird in den Elternhäusern angelegt. Die Arbeit mit den Erziehungsberechtigten ist deshalb eine wichtige Programmkomponente im Projekt. Konkret erfahren die Erziehungsberechtigten, wie sie für mehr Bewegung und bessere Ernährung ihrer Kinder sorgen können. Dabei kommt es nicht allein auf das Wissen über Ernährung und Bewegung an, sondern vor allem auf den Übergang vom Wissen zum Handeln. Aus diesem Grund ist die Beratung der Eltern im Rahmen der Intervention verhaltensorientiert angelegt.

Wie ersichtlich wird, werden damit im Setting Schule und im Setting Elternhaus zwei Ansätze zur Prävention der Adipositas verfolgt. Der Erste Ansatz ist ein **Multiplikatorenansatz**. Entsprechend setzen die Maßnahmen zunächst bei den Bezugspersonen an, indem diese ausgebildet werden, um als Multiplikatoren ihr Wissen und ihre Kompetenz bei den Kindern zum Einsatz zu bringen.

Der zweite Ansatz ist ein **Interventionsansatz**. Beabsichtigt oder unbeabsichtigt wird im Setting Schule bzw. Schulklasse eine Ernährungs- und Bewegungskultur entwickelt, die dazu beiträgt, das Erleben und Verhalten der Kinder positiv zu beeinflussen. Grob unterscheidbar sind daher „günstige“ und „ungünstige“ Rahmenbedingungen für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Gesundheitlich günstige Rahmenbedingungen liegen beispielsweise vor, wenn der Schulhof vielfältige Bewegungsanreize enthält, wenn die Lehrer ein hohes Gesundheitsbewusstsein vermitteln oder wenn ein schulisches Nahrungsmittelangebot nach den ernährungsphysiologischen Anforderungen der Kinder ausgerichtet ist.

Bei der Vorstellung der Module soll einerseits exemplarisch aufgezeigt werden, welche theoretischen Konstrukte den Modulen zugrunde liegen, andererseits werden beispielhaft Lernfelder in ihrer konkreten Umsetzung beschrieben.

### 3.1. Modul Bewegung/ Körperwahrnehmung

Um den Erfolg der Interventionsmaßnahme zu sichern, bedarf es im Bewegungsmodul einer Doppelstrategie. Erstens werden im Bewegungsangebot des Schulsports Arrangements geschaffen, die eine Bewegungskultur bei den Schülern etablieren. Durch Maßnahmen der Bewegungsförderung die sich auf den gesamten Schulalltag und das Schulgelände beziehen wird diese weiter verstärkt. Zunächst sind die Steigerung der „Bewegungskompetenz“ und ein individuelles Erleben dieser Fähigkeit wichtig. So lässt sich dann auch leichter entsprechende Bewegungsfreude empfinden.

Im zweiten Schritt wird sich das Kind auf seine intrinsische Motivation stützen und geprägt durch die „schulische Bewegungskultur“ aktiver Lebensgestaltung zuwenden. Es wird

angestrebt durch Bausteine wie „Bewegte Pause“ oder „Bewegungspass“ das Aktivitätsniveau im Schultag und im täglichen Leben positiv zu beeinflussen.

### 3.1.1. Theoretische Grundlagen

Am Anfang eines systematischen Bewegungstrainings steht der Aufbau der allgemeinen Ausdauer. Im Rahmen der Programmgestaltung werden Alltagstätigkeiten wie Zulußgehen, Treppensteigen oder Radfahren als geeignetes Mittel angesehen, um eine nachweisbare Trainingswirkung zu entfalten.

Obwohl von geringer Bedeutung, sollte die Entwicklung der Kraftfähigkeit im Rahmen eines Bewegungstrainings nicht vernachlässigt werden. Für Kinder ist ein sanftes Krafttraining unter variablen Bedingungen angezeigt. Es trägt u.a. dazu bei, Fettgewebe durch aktive Muskelmasse zu ersetzen, die Stabilität des passiven Bewegungsapparats zu erhöhen sowie Verletzungen und vorzeitigen Abnutzungserscheinungen vorzubeugen.

### 3.1.2. Lernziele und Kompetenzen

#### Für Schüler

- Evtl. vorhandenes Vermeidungsverhalten in Bezug auf körperliche Aktivität abbauen
- Körperliche Aktivität ohne Leistungsdruck erfahren
- Unterschiedsmerkmale zwischen körperlicher Aktivität und Sport verstehen lernen
- Erwerb von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Vielfältige Bewegungsformen kennen lernen
- Freude an Bewegung und am Spiel erleben
- Natürlichen Bewegungsdrang wiederentdecken
- Bewegungsanlässe im Alltag nutzen

#### Für Lehrkräfte

- Wissensvermittlung zur Wichtigkeit von Bewegung und deren positive Auswirkung auf den Körper
- Verständnis und Kompetenz im Umgang mit weniger sportlichen Kindern
- Bewusstmachen der Wichtigkeit ihrer Vorbildfunktion
- Erkennen, wann ein Kind eine Bewegungspause benötigt und diese dann auch anregen

## Für Eltern

- Bewegungsanlässe außerhalb des Schulalltags ermöglichen
- Erkennen, wann ein Kind eine Bewegungspause benötigt und diese dann auch anregen

### 3.1.3. Handlungsfelder im Modul Bewegung

Folgende drei Handlungsfelder werden zur Umsetzung des Moduls Bewegung verwirklicht:

- Bewegte Schulgestaltung
- Sportunterricht
- Bewegter Alltag

#### (a) Handlungsfeld „Bewegte Schulgestaltung“

Ziel des Handlungsfelds „Bewegte Schulgestaltung“ ist es, durch stärker bewegte Ausgestaltung des Schullebens sowie bewegungsfreundliche und ergonomische Gestaltung der Schulräume und Freiflächen die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu fördern, das Lernen und Lehren zu unterstützen und effektiver zu gestalten. Damit sollen das Schulklima verbessert und die Zufriedenheit der Lehrkräfte, der Schülerinnen, Schüler und der Eltern, d.h. der gesamten Schulgemeinschaft gestärkt werden. Die mit dem Konzept der Bewegten Schule verbundene Akzentuierung auf Bewegung und Entspannung beinhaltet eine veränderte Nutzung und damit auch eine Umgestaltung der Schulräume und -flächen im Sinne von Lern-, Lebens- und Erfahrungsräumen.

Das Handlungsfeld „Bewegte Schulgestaltung“ bezieht sich auf die beiden Bausteine **„Bewegten Schulhof“** und **„Bewegungspause im Unterricht“**.

**„Bewegten Schulhof“:** Der Schulhof sollte nach einer planvollen Umgestaltung zu vielfältigen Formen von Spiel und Bewegung auch außerhalb der Unterrichtszeit einladen. Eine Ansammlung von verschiedenen Spielgeräten würden nicht zwangsläufig bessere Spielmöglichkeiten bedeuten. Pausenhöfe sollten Orte sein, wo die Sinne geweckt werden, wo Bewegung wieder entdeckt werden kann und wo soziale Kontakte ebenso möglich sind wie das „Für-Sich-Bleiben“. Jede Schule wird nach einer **Bestandsaufnahme** entsprechend der projekteigenen Geräteplanung mit Basketballkörben, Tischtennisplatte, Fußballfeld, Hinkelkästchen und Sitzbänken sowie mobilen Spielgeräten je nach Bedarf ausgestattet.

Das Ausleihen mobiler Spielgeräte für die „Pausenhofaktivität“ soll fester Bestandteil werden. In der „Ausleihbörse“ werden unter anderem Bälle, Federball, Stelzen, Pedalos, „Hulla-

Hupp“-Reifen, Springseile, Gummitwist ausgegeben. Eine Übungsleiterin steht für Anregungen und „Bewegungsparcours“ zur Verfügung.

### **„Bewegungspause im Unterricht“:**

Die Übungen zur Bewegungspause im Unterricht können in den laufenden Unterricht eingeschoben werden, wenn z.B. die Konzentration und Aufmerksamkeit der Kinder nachlässt. Sie dienen zur kurzen spielerisch gestalteten Aufmunterung und haben gleichzeitig einen bewegungsfördernden Aspekt. Die Übungen umfassen ca. 5 bis 10 Minuten. Die Kinder sollten wissen, dass es sich um eine kurze „Zwischenübung“ handelt, die zur Auflockerung dient und der Unterricht danach weitergehen wird (z.B. „5-Minuten-Pausenspaß“ aus Klasse 2000).

Bewegungseinheiten im Unterricht sollen täglich durchgeführt werden, um die durchschnittliche Bewegungszeit der Kinder zu erhöhen. Entspannungsübungen sind eine sinnvolle Ergänzung im Anschluss an die Bewegungseinheit und ein guter Übergang zu einem konzentrierten Unterricht.

### **(b) Handlungsfeld Sportunterricht**

Das Bewegungsangebot im Schulsport soll vor allem dadurch gekennzeichnet sein, dass Situationen und Arrangements geschaffen werden, die alle Schülerinnen und Schüler, auch die bewegungsschwachen und übergewichtigen Kinder, immer wieder zum vorrangig durch Miteinander und nicht durch Gegeneinander geprägten Handeln herausfordert. Diese Zielsetzung ist verbunden mit der Auswahl geeigneter Unterrichtsinhalte.

Gerade für übergewichtige oder bewegungsarme Kinder muss es darum gehen, grundlegende Kompetenzen zu erwerben durch die sie beim Spielen und Sporttreiben dabei sein können und – noch wichtiger – Kompetenzen, mit denen sie von anderen gebraucht werden.

Die inhaltliche Gestaltung des Schulsports sollte zum Initialzündler für eine bewegtere Freizeitgestaltung der Kinder werden.

Die Unterrichtseinheiten des Handlungsfelds Sportunterricht konzentrieren sich inhaltlich auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, auf die muskuläre Kräftigung zur Förderung der aufrechten Haltung und auf die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.

Koordinative Fähigkeiten sind nicht nur als Grundvorgang menschlicher Haltung und Bewegung zu verstehen, sondern haben auch einen bedeutenden und wirkungsvollen Einfluss auf die Persönlichkeitsentfaltung und -prägung eines Kindes. Ihre größte Zuwachsrate liegt zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr (vgl. Martin, S. 296). Winter (vgl. Winter, S. 316) begründet diese Beobachtungen zum einen mit der

Entwicklung des Zentralnervensystems, zum anderen aber auch im aktiven Bewegungsverhalten der Kinder in diesem Alter.

Die Wirkung von Ausdauertraining auf unser Stoffwechselsystem ist für die Behandlung aber auch für die Prävention von Adipositas im Bereich des Fettstoffwechsels wichtig. Durch eine Zunahme des HDL-Cholesterins („gutes Cholesterin“) auf der einen Seite und eine Abnahme des LDL-Cholesterins („schlechtes Cholesterin“) auf der anderen Seite kommt es bei der Energiebereitstellung des Körpers zur Zunahme des Fettstoffwechselanteils (vgl. Berbalk, S. 6).

An die theoretische Einführung in ein Thema schließt sich in der jeweils folgenden Stunde eine praktische Einheit an (siehe Teil III Kapitel 5 Beschreibung der Unterrichtseinheiten im Projekt-Handbuch).

### **(c) Handlungsfeld „Bewegter Alltag“**

Das Handlungsfeld „Bewegter Alltag“ setzt sich aus den beiden Bausteinen „Bewegungspass“ und „Kooperation Schule & Verein“ zusammen.

#### **„Bewegungspass“**

Der Bewegungspass soll die Kinder motivieren, sich aus eigener Initiative zu bewegen und ihren Erfolg im Sinne einer „Selbstkontrolle“ zu belegen. Er gestaltet den Bewegungstransfer aus der Schule in die Freizeit und das Elternhaus. Ein wichtiger Baustein, da davon ausgegangen werden kann, dass Alltagsbewegungen größere Bedeutung zukommt als organisierten Sporteinheiten. Die Einteilung der verschiedenen Bewegungen können die Kinder der aid-Bewegungspyramide entnehmen. In Anlehnung an die Ernährungspyramide werden Bewegungen in a) Alltagsaktivitäten, b) Freizeitaktivitäten und c) Aktivitäten mit sportlichem Charakter eingeteilt. Jedes Kind sammelt im Bewegungspass die Punkte für die Anzahl der Bewegungsanlässe im Alltag. Diese Punkte fließen dann in ein Punktesystem im Klassenverband ein.

#### **„Kooperation Schule und Verein“**

Die Kinder sollen sich vermehrt bewegen, Spaß am Sport und der Bewegung entwickeln und verschiedene Sportarten kennen lernen. Das Projekt unterstützt die Schulen im Aufbau eine Kooperation mit diversen Sportvereinen. Diese bieten zunächst „Schnupperkurse“ für die Schülerinnen und Schüler an.



## 3.2. Leitmodul Ernährung

### 3.2.1. Theoretische Grundlagen

Die Entstehung von Übergewicht und Adipositas ist multifaktoriell. Ungünstiger Lebensstil, mangelndes Wissen über gesunde Ernährung und Nahrungszubereitung, Auswahl ungesunder Lebensmittel sowie wachsende Portionsgrößen führen zu einer positiven Energiebilanz und langfristig zur Adipositas (Wirth, A. 2000). In zahlreichen internationalen und nationalen Studien, wie der Kieler Adipositaspräventionsstudie – KOPS (Müller, J. et al., 2001) wurde aufgedeckt, dass Kinder häufig zu süß und zu fettig essen. Der Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln liefert eine hohe Energiedichte mit einem niedrigen Sättigungswert. Zudem wird das ständig verfügbare Angebot von Esswaren genannt. Mit dem veränderten Lebensstil und Ernährungsverhalten geht eine Auflösung der festen Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) einher (DGE Ernährungsbericht 2000). Durch die gesteigerten Zwischenmahlzeiten wird über den Tag verteilt mehr Energie aufgenommen. Das Frühstück ist ernährungsphysiologisch die wichtigste Mahlzeit am Tag, auf die immer häufiger verzichtet wird (Strehle, P. u. Matissek, R. 2005).

Unsere Daten belegen, dass dem sozioökonomischen Status der Familie eine hohe Bedeutung zukommt. Bei Familien mit Migrantenhintergrund kommt es oft zu einer Verdrängung der traditionellen Landesküche. So weicht in türkischen Familien die gesunde anatolische Küche den westlichen Fertiggerichten. Als Gründe werden die erhöhten Obstpreise gegenüber dem Heimatland genannt. Zudem glauben türkische Mütter, dass Fertiggerichte preisgünstiger als die selbst zubereiteten Speisen sind. Des Weiteren werden Süßigkeiten mit einer „extra Portion“ Milch oder anderen gesundheitsversprechenden Substitutionen als gesund eingestuft (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, RKI 2005). Es ist aber nicht allein die Menge der Nährstoffe, die zu Übergewicht und Adipositas führt, sondern die Anteile an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß in der Nahrung. Es gilt als nachgewiesen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem Fettgehalt der aufgenommenen Nahrung und der Höhe des BMI (Body-Mass-Index) als Indikator des Übergewichts besteht. Insgesamt führt das Konzept der Nährstoffbilanz zu dem Postulat, eine energiereduzierte Mischkost-Diät mit ausgewogener Nährstoffrelation zu bevorzugen. In dieser Form entspricht das Konzept auch den Richtlinien für eine vollwertige Ernährung, die als „Ernährungspyramide“ oder als „Ernährungskreis“ bekannt geworden sind (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 1995).

Dabei wird die Schule, wie bereits in manchen Einrichtungen realisiert, zum Ort der Vermittlung lebenspraktischer Inhalte, eine Rolle, die über die reine Vermittlung von Wissen weit hinausführt. Erziehungsinhalte, wie Auswahl, Nahrungsaufnahme, Zubereitung von und Umgang mit Nahrungsmitteln werden vom Elternhaus in die Schule verlagert. Trotzdem

müssen die Eltern intensiv in den Prozess einbezogen werden. Essen weist mehr als andere Lebensbereiche kulturelle und ethnische Abhängigkeiten auf, deshalb sind hier entsprechende Rücksichtnahmen und Kenntnisse erforderlich.

### 3.2.2. Lernziele und Kompetenzen

#### Für Schüler

- Wissen über Nahrungsmittel und gesunde Ernährung
- Erwerb von Fertigkeiten in der Nahrungsmittelzubereitung
- Erleben gemeinsamen Essens als soziales Ereignis
- Kennen lernen von Tisch- und Esskultur
- Fähigkeit zur kritischen Beleuchtung von Werbung für Nahrungsmittel

#### Für Lehrer

- Sensibilisierung der Multiplikatoren als „Identifikationsfigur“ im Sinne eines gesunden Lebensstils
- Wissensvermittlung zu einer ausgewogenen und kindgerechten Ernährung
- Vermittlung der multikausalen Zusammenhänge der Entstehung von Adipositas (Abbau von Vorurteilen gegenüber übergewichtigen Menschen)
- „Ernährungs-Pädagogik“ mit neuen Methoden und Materialien

#### Für Eltern

- Verbesserung des Ernährungsbewusstseins durch Wissensvermittlung
- Sensibilisierung für ihre Vorbildfunktion im Sinne eines gesunden Lebensstils für die ganze Familie
- Stärkung und Ausbau der vorhandenen Kompetenzen (Fokus: Mutter übernimmt Nahrungsmittelzubereitung) und Optimierung des Ressourceneinsatzes (mehr Geld für Obst und weniger für Süßigkeiten)

### 3.2.3. Handlungsfelder im Modul Ernährung

Das Modul Ernährung setzt sich aus folgenden Handlungsfeldern zusammen:

- Schulfrühstück
- Wissensvermittlung über gesunde Ernährung

- Gesunde Schulverpflegung

**(a) Handlungsfeld „Schulfrühstück“**

Das Frühstück spielt für Kinder ernährungsphysiologisch eine wichtige Rolle. Das mitgebrachte Frühstück soll **täglich** im Klassenverband gemeinsam eingenommen werden. Den Kindern soll mithilfe des Frühstücks als Grundbaustein das Wissen über gesunde Ernährung vermittelt werden. Durch die Verteilung von Brotdosen an die Schulanfänger wird das Lernelement in die Elternhäuser transportiert. Die Erweiterung des Schulfrühstücks durch Übungen aus dem Lernfeld „**Esskultur**“ ist Bestandteil des Handlungsfelds.

**(b) Handlungsfeld „Wissensvermittlung über gesunde Ernährung“**

Die Kinder sollen über Wissensvermittlung und Kompetenzsteigerung in die Lage versetzt werden, ihre Nahrungsmittel unter gesundheitsphysiologischen Gesichtspunkten zu bewerten. Die im Unterricht anzustrebenden Kompetenzen umfassen nicht nur Wissen, sondern auch Können, Verstehen und die Rückkopplung mit der Lebenswelt der Kinder. Dieses sind Voraussetzungen dafür, die eigenen Ernährungsgewohnheiten gegebenenfalls umzustellen. Durch die Verbindung schulischen Lernens mit dem eigenen Handeln wird das Lernen persönlich bedeutsamer und damit nachhaltiger. Im Rahmen einer „Gesunden Schule“ kann zusätzlich die richtige Auswahl von Schulverpflegung ein positives Vorbild geben und helfen, Lerninhalte praktisch umzusetzen.

Folgende Lernfelder werden mit Unterstützung der Oecotrophologin im Unterricht angeboten und sind für die Jahrgangsstufen 1 bis 3 konzipiert:

- **Gesunde und kindgerechte Ernährung**

Das Thema Ernährung bietet mit spielerischen und experimentellen Übungen Zugang zum Zusammenhang zwischen Essen und Trinken und dem eigenen Körper. Die ernährungsphysiologische Relevanz einer ausgewogenen und kindgerechten Ernährung nach „optimix“ wird mithilfe der Kinderlebensmittelpyramide verdeutlicht.

- **Esskultur (Knigge, Ambiente und kulturelle Aspekte)**

Im Rahmen des gemeinsamen Schulfrühstücks sollen Themen wie Tischregeln (Knigge), Ambiente („das Auge isst mit“) sowie interkulturelle Aspekte (Wie frühstückt die Welt) aufgegriffen werden.

- **Sinnesschulung**

Die Relevanz der fünf Sinne beim Essen und Trinken soll bewusst gemacht werden. Schulungen zur Geschmacks- und Geruchsbildung werden durchgeführt, um die zum Teil verloren gegangene Geschmackssensibilität zu stärken. In Übungen wird die Schutzfunktion der Sinne in Bezug auf verdorbene Lebensmittel aufgezeigt.

- **Zubereitung von Lebensmitteln**

Durch die Fähigkeit zur Zubereitung von Lebensmitteln werden die Kinder ermutigt, dieses praktische Wissen auch zu Hause umzusetzen. Das selbstständige Zubereiten (z.B. von geschnittenem Obst und Gemüse) kann eine Grundlage für die tägliche gesunde Ernährung sein.

- **Herkunft der Nahrung**

Das Wissen über die Herkunft ist wichtig, um gegen die Entfremdung von natürlichen Lebensmitteln zu arbeiten. Es wird vermittelt, woher unsere Lebensmittel kommen (Landwirtschaft und Tierzucht) und wie verschiedene Hauptlebensmittel hergestellt werden (z.B. Brot, Käse, Zucker, etc.). Historische Aspekte wie die Einfuhr der Kartoffel nach Europa und die Entdeckung der Zuckerrübe werden thematisiert.

- **Einflüsse auf das Essverhalten; Aspekte der Bewegung**

Den Kindern wird aufgezeigt, wodurch ihr Essverhalten beeinflusst wird (familiäre und kulturelle Prägung). Zudem werden Einflussfaktoren wie Werbung und Befindlichkeit (Langeweile, Trost) auf die Auswahl der Lebensmittel thematisiert. Der Bezug zwischen Ernährung und Bewegung wird hergestellt. Kleine Übungen sollen verdeutlichen, wie viel Bewegung nötig ist, um „überschüssige“ Nahrungsaufnahme auszugleichen, z.B. „Gummibärchen- vs. Erdbeer-Lauf“<sup>6</sup>. Den Kindern wird durch aktives Erleben deutlich gemacht, wie viel „Energie“ durch Lebensmittel aufgenommen wird und unterschiedliche Aktivitäten unterschiedlich viel Energie verbrauchen.

### (c) Handlungsfeld „Gesunde Schulverpflegung“

Auch in Halbtagschulen spielt Essen und Trinken eine große Rolle. Schulverpflegung im weitesten Sinne findet vorwiegend während der großen Pausen statt. Das Angebot darf sich nicht nur nach der Nachfrage der Schüler und dem wirtschaftlichen Interesse des Anbieters

<sup>6</sup> Übung „Gummibärchen- vs. Erdbeerlauf“: Für die Kalorienmenge eines Gummibärchens oder drei Erdbeeren sind entsprechende Runden zu laufen; Die Kinder erleben körperlich, dass in einem Gummibärchen mehr Kalorien stecken.

richten, es sollte angestrebt werden ein gutes Essverhalten anzuregen. Die Akzeptanz für gesundheitsförderliche Ernährungsweisen und Lebensmittel sollte durch die Maßnahmen im Modul Ernährung deutlich gesteigert werden. Das ideale Pausenangebot lässt sich über den Ernährungskreis definieren. Brot und Brötchen, teilweise als Vollkornprodukt, nicht belegt oder belegt, garniert mit Gurken und Tomatenscheiben lassen die Kinder das „Modul“ in der Praxis wieder erkennen. Milch und Milchprodukte sollen angeboten werden. Eine gute Trinkversorgung gehört ebenfalls zum Handlungsfeld. Fruchtsaftgetränke, Limonade und Eistee gehören nicht in den Schulkiosk. Obst und Gemüse, ansprechend zubereitet, gehören ins Angebot. Naschereien werden sich nicht ganz verdrängen lassen, auf die richtige Wahl kommt es an, Reiskracker, echte Fruchtgummis, Trockenfrüchte oder frisch gebackene Waffeln sind eine gute Alternative.

Die Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung übernimmt eine Dipl.Oecotrophologin.

### 3.3. Modul Selbststeuerung

#### 3.3.1. Theoretische Grundlagen

Der Begriff ‚Selbststeuerung‘ bezeichnet die Fähigkeit, das eigene Verhalten vor dem Hintergrund der eigenen Person mit ihren jeweiligen Eigenschaften, Einstellungen und Werten so zu lenken, dass man damit angemessen auf die Umwelt reagieren und sie beeinflussen kann. Zur Selbststeuerungsfähigkeit gehört zum einen, dass eine Person weiß, was sie selbst will, und dass sie Entscheidungen für eigene Ziele treffen kann. Als Zweites gehört dazu, dass sie mit inneren Widerständen wie beispielsweise mit geringer Motivation, belastenden Gefühlen oder mangelndem Selbstvertrauen umgehen kann. Als Drittes sollte sie auch mit äußeren Widerständen wie beispielsweise problematischen Situationen, oft auch mit anderen Menschen, zurechtkommen. Der Bereich ‚Gefühle‘ steht im Mittelpunkt der praktischen Umsetzung des Moduls, weil er auf den Entwicklungsstand selbst von jüngeren Kindern passt und ihnen kindgerecht vermittelt werden kann und weil dabei auch die anderen genannten Aspekte aufgegriffen und eingeübt werden. Beim Training emotionaler Kompetenz geht es um die folgenden Punkte:

- das Bewusstsein dafür, wie ich fühle, weshalb ich so fühle, was ich will und brauche;
- die Wahrnehmung, wie es den Menschen in meiner Umgebung geht, und das Verständnis dafür, was sie möchten und brauchen;
- die Artikulation meiner Wünsche und Bedürfnisse;
- die Auseinandersetzung mit den Gefühlen und Wünschen anderer;

- den konstruktiven Umgang mit unangenehmen und belastenden Gefühlen.

Gefühle können motivierend wirken oder ein mögliches Hemmnis auf dem Weg zur Zielerreichung darstellen. Wenn ein Kind mit belastenden Gefühlen gut umgehen und positive Gefühle fördern und einsetzen kann, so wirkt sich dies positiv auf seine Selbststeuerungsfähigkeit aus.

Die Selbststeuerungsfähigkeit ist trainierbar. Deshalb werden die Kinder in Ergänzung zu bewegungs- und ernährungsbezogenen Interventionsmaßnahmen in der Verbesserung ihrer Selbststeuerungsfähigkeit unterstützt. Diese Förderung brauchen vor allem solche Kinder, die eine schwierige Ausgangsposition haben: Sei es, weil sie von ihrem Elternhaus nicht entsprechend gefördert werden oder weil sie in zwei Sprachen und zwei Kulturen aufwachsen.

Emotionale Kompetenz steht außerdem in engem Zusammenhang mit sozialer Kompetenz, und das Training von emotionaler Kompetenz fördert jene ebenfalls. Langfristig gesehen können starke, emotional kompetente Persönlichkeiten dann ausgleichend auf die Gesellschaft, in der sie leben, einwirken.

### 3.3.2. Lernziele und Kompetenzen

#### Für Schüler

- Bewusstsein für die eigenen Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse
- Erkennen von Gefühlen bei sich selbst und bei anderen
- Verstehen, dass jedem Gefühl eine auslösende Situation und ein betroffenes eigenes Anliegen zugrunde liegen
- Erkenntnis, dass Gefühle beeinflussbar sind; Strategien zur Einflussnahme
- Eigene Stärken fördern und einsetzen

#### Für Lehrkräfte

- Wissensvermittlung zum Thema Selbststeuerung und zum Selbststeuerungstraining
- Bewusstsein dafür, wie wichtig die Entwicklung emotionaler Kompetenz ist
- Kompetenzen, um bei den Schülern Bewusstsein und Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen zu fördern

#### Für Eltern

- Sensibilisierung für ihren Einfluss auf die emotionale Entwicklung ihrer Kinder und auf die emotionale Kommunikation innerhalb der Familie

- Anregung, sich verstärkt mit dem Kind und seinen Gefühlen, Anliegen und Plänen auseinanderzusetzen und sie zu fördern.

### 3.3.3. Handlungsfelder im Modul Selbststeuerung

Eine Diplom-Psychologin führt die im Folgenden beschriebenen Maßnahmen durch, um die genannten Ziele zu erreichen:

#### (a) Handlungsfeld „Gefühlsstunden für Schüler“

Sechs Unterrichtseinheiten á 45 Minuten fördern die Auseinandersetzung der Erst- und Zweitklässler mit ihren Anliegen, Wünschen und Zielen sowie mit unangenehmen Gefühlen und belastenden zwischenmenschlichen Situationen. Die einzelnen Unterrichtseinheiten sind im Handbuch zum Projekt genau beschrieben.

#### (b) Handlungsfeld „Sensibilisierung der Lehrkräfte“

Lehrkräfte sollen für die emotionale Entwicklung ihrer Schüler sensibilisiert und zu deren Förderung angeregt werden. Ihre Einbindung erfolgt durch eine Fortbildungsveranstaltung und durch enge Zusammenarbeit während des Unterrichts.

#### (c) Handlungsfeld „Elterninformation“

Eltern werden durch verschiedene Veranstaltungen an Vormittagen, Nachmittagen oder Abenden informiert oder zum Diskutieren angeregt und dazu motiviert, die emotionale Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen.

## 4. Kultursensible Handlungsansätze

### 4.1. Zugangswege

Die Erfahrungen des Ethno-Medizinischen Zentrums haben gezeigt, dass die Erreichbarkeit von Eltern mit Migrationshintergrund gesteigert wird, wenn Veranstaltungen in den Lebensräumen der Migranten stattfinden, im Projekt bietet sich das Setting Schule an. Um zu erreichen, dass möglichst viele Eltern zu den angebotenen Informationsabenden erscheinen, werden die Einladungen in die jeweiligen Sprachen übersetzt. Darüber hinaus

kann die Bereitschaft der Eltern, sich mit der Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung für ihre Kinder auseinanderzusetzen, durch interkulturelle Veranstaltungen (Schulfest, Elterncafé) oder spezielle Aktionen (gemeinsames Frühstück) erhöht werden. Um Eltern mit Migrationshintergrund zu erreichen, ist es hilfreich einen Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin aus den Reihen der Lehrerschaft, wenn möglich mit Migrationshintergrund, oder ein engagiertes Elternteil mit Migrationshintergrund zu benennen, um Fragen der Eltern zum Projekt fortlaufend zu beantworten und somit Unsicherheiten entgegen zu wirken.

#### 4.2. Besonderheiten der Zielgruppe

Kulturell bedingte Gewohnheiten und Besonderheiten müssen Berücksichtigung finden.

- Ernährungsgewohnheiten der Heimatkultur, je nach Herkunftsregion (Beispiel: „Mittelmeerküche“)
- Veränderung der Ernährungsgewohnheiten im Laufe des Migrationsprozesses (z.B. vermehrter Konsum von Süßigkeiten und fetthaltigen Speisen (vor allem viel Fleisch), die im Herkunftsland nicht in dem Maße verfügbar waren. Der Einfluss religiöser Ernährungsregeln ist zu nennen (bekanntes Beispiel: Schweinefleisch- und Alkoholverbot bei Muslimen, Fastenzeiten wie Ramadan).
- Bewertung von körperlicher Aktivität im Alltag und beim Sport (Beispiel: Autofahren als Statussymbol, das man sich in Deutschland leisten kann, Beschränkungen für Mädchen beim Sport)
- Wissensstand zum Thema Ernährung (z.B. mangelndes Wissen über versteckte Zucker in industriell gefertigten Nahrungsmitteln<sup>7</sup>).
- Unterschiedliche Bewertung des Körpergewichts je nach Herkunftskultur (Übergewicht als Zeichen des Wohlstands)
- Sprachkenntnisse (je nach Bildungsstand und bisheriger Aufenthaltsdauer)

Informationen zu oben genannten Besonderheiten werden den Lehrern als Handout vom EMZ zur Verfügung gestellt. Wichtig ist dabei die genaue Eingrenzung der einzelnen Zielgruppen/Herkunftsländer.

<sup>7</sup> Vgl. Ayhan Özsahin In: Schneller, Salman, Goepel: Handbuch Oralprophylaxe und Mundgesundheit bei Migranten. Stand, Praxiskonzepte und interkulturelle Perspektiven in Deutschland und Europa. O.O., 2001.



### 4.3. Kompetenzstärkung der Lehrer

Am Anfang der Interventionsphasen an den Projektschulen wird eine schulübergreifende Lehrerfortbildung mit Workshopcharakter zum Thema „Kulturspezifische Besonderheiten in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Selbststeuerung“ vorbereitet und durchgeführt. Ziel ist eine Sensibilisierung der Lehrer für das Thema Migration sowie die Erarbeitung gemeinsamer Handlungsstrategien, die für den Schulalltag und die Durchführung des Projektes von Bedeutung sind. Die Lehrer sollen einerseits Informationen erhalten über die Einstellungen von Migranten zu bestimmten gesundheitsbezogenen Themen, andererseits ihr Wissen und ihre Erfahrungen im Umgang mit Kindern mit Migrationshintergrund mit in das Projekt einbringen. Die inhaltliche Vorbereitung und Moderation des Workshops erfolgt federführend durch das EMZ. Die Lehrer erhalten ein Handout mit praktischen Hilfen für den Schulalltag.

### 4.4. Elternarbeit

#### Elterninformationsabende in verschiedenen Sprachen

An den jeweiligen Schulen werden für die Eltern mit Migrationshintergrund Klassen übergreifende Informationsabende angeboten, um sie über das Projekt zu informieren und für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren.

Vom EMZ ausgebildete GesundheitsmediatorInnen informieren die Eltern je nach Herkunft und Sprachkenntnissen in unterschiedlichen Sprachen. Die Materialien der Informationsveranstaltungen für die Eltern werden in die jeweiligen Sprachen übersetzt und müssen zweisprachig sein, d.h. immer auch die deutsche Sprache enthalten. Dadurch wird die sprachliche Integration der Eltern gefördert. Bausteine wie der Bewegungsspass und ein Ernährungsprotokoll können so von den Eltern verstanden und unterstützt werden.

Die „**Elterncafés**“ als informelle Informations- und Kommunikationsplattform werden zu Beginn von den Mediatoren und den Projektmitarbeiterinnen unterstützt. Ist das Elterncafé gut etabliert, können die Mediatoren und Projektfachkräfte zur Vermittlung bestimmter Informationen auf Wunsch der Eltern eingeladen werden. Ziel ist zunächst eine Wissensvermittlung zu den Leitmodulen, wobei der Ernährung eine besondere Bedeutung zukommt. Im zweiten Schritt sollen die erworbenen Kompetenzen im Alltag Kind und Familie zugutekommen.

Die regelmäßig erscheinenden „**Elternbriefe**“ werden mehrsprachig und kultursensibel aufbereitet. Für die Übersetzung sowie die redaktionelle Mitarbeit steht das EMZ zur Verfügung.

**Persönliche Beratungsangebote** werden auch in den verschiedenen Muttersprachen angeboten, z.B. durch den unterstützenden Einsatz von Mediatoren oder Dolmetschern bei Gesprächen mit Experten (Ernährungsberaterin oder Schulärztin).

Interkulturelle **Aktionen** (z.B. Schulfeste, gemeinsames Frühstück oder Mittagessen) haben einen starken sozialen Aspekt und wirken integrativ.

Eltern und Kinder gestalten mit Unterstützung einer Mediatorin, Dipl. Oecotrophologin und der Fachkraft für Gesundheitsförderung ein gesundes Schulfrühstück zum Thema: „So frühstücken wir in unserem Heimatland“. Die gesunden Aspekte des jeweiligen Frühstücksangebotes sollten dabei herausgearbeitet und den Kindern vermittelt werden.

## 5. Projektspezifische Evaluationsmaßnahmen zur Zielüberprüfung

### 5.1. Datengrundlage und erreichte Grundschüler

Im Rahmen der Einschulungsuntersuchungen werden von den Schulärztinnen des Teams Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover alle Kinder vor Projektbeginn nach SOPHIA untersucht. Zugrunde gelegt werden die Perzentilkurven von Kromeyer-Hauschild. Ausgangspunkt ist die Messung während der Eingangsuntersuchung vor Aufnahme in die Schule.

Die Datenauswertung liefert die Gesamtzahl und Anzahl der Kinder in jeder Projektschule. Wichtige Informationen wie Alter, Geschlecht, Geschwisterzahl, Nationalität, soziale Schicht der Eltern sowie BMI und körperlicher Untersuchungsstatus sind für alle Sechsjährigen von Beginn der Maßnahmen bekannt. Die Abschlussuntersuchungen finden in den 4. Klassen statt.

### 5.2. Zielüberprüfung im Leitmodul Bewegung

Ergänzend zur Baselineerhebung, die vom Max-Rubner Institut jährlich an den Projektschulen 2007 durchgeführt wird, finden an weiteren sechs Projektschulen aus dem Projektjahr 2008 Motoriktests statt. Mit dem **Karlsruher Testsystem** werden die **körperliche**

**und motorische Leistungsfähigkeit** (motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten) der Kinder und ihr individueller Lernfortschritt erfasst.

### 5.3. Zielüberprüfung im Leitmodul Ernährung

Mittels Checkliste werden Gestaltung und Qualität des Schulfrühstücks festgestellt und wie sich dieses im Laufe des Prozesses entwickelt. Der Ausgangszustand wird von den Lehrern zu Beginn der 1. und 2. Klasse erhoben, Zwischenstände werden jeweils zum Halbjahr und am Ende des Schuljahrs registriert.

### 5.4. Zielüberprüfung im Leitmodul Selbststeuerung

Vertiefende Maßnahmenevaluierung durch das Max-Rubner Institut.

### 5.5. Überprüfung der Akzeptanz der Module und Maßnahmen durch die Lehrkräfte

Für den Prozess und die Sicherung der Nachhaltigkeit ist die Befragung der Lehrkräfte ein wichtiges Qualitätskriterium. Dieses geschieht in Form von Leitfadeninterviews durch die Projektmanagerin im Rahmen der Steuerungsgruppensitzungen.

## 6. Organisationsstruktur zur Umsetzung der Projektmaßnahmen

Das Projektteam setzt sich interdisziplinär zusammen und besteht aus zwei Oecotrophologinnen, einer Sportwissenschaftlerin, einer Diplom Psychologin, einer Gesundheitsförderin, Schulärztinnen und deren Assistentinnen, eine Projektmanagerin, Verwaltungsfachkräfte und die Projektleitung. Auf Honorarbasis arbeiten mehrere Übungsleiterinnen im Projekt.

Die erfolgreiche Umsetzung der Projektinhalte an den Schulen wird durch Steuerungsgruppen sichergestellt. Die Steuerungsgruppen setzen sich wie folgt zusammen und haben festgelegte Aufgaben:

#### Zusammensetzung der Steuerungsgruppen

- Schulleiter oder Schulleiterin oder Vertreter/In der Schulleitung
- Mindestens zwei engagierte Lehrer/Innen (Klassenlehrer/Innen und Sport- und Sachkundelehrer/Innen der Stufen 1 und 2), ggf. Sozialarbeiter der Schule

- Projektbetreuer/In als verantwortlicher Ansprechpartner, der für dringende Rückfragen zur Verfügung steht und eine reibungslose Kommunikation zwischen Schule und Projektteam sicherstellt
- Mindestens ein Elternvertreter oder Elternrat
- Schulärztin
- Projektmanagerin und Fachkräfte für die Bereiche Bewegung, Ernährung und Selbststeuerung nach Thematik und Bedarf
- Mitarbeiter/In des Ethno-Medizinischen Zentrums (nach Bedarf und Anteil der Kinder mit Migrationshintergrund)

### Aufgaben der Steuerungsgruppe

- Die Sicherstellung der Weitergabe des Projektstandes und der Projektinhalte in das Kollegium
- Die Analyse und schriftliche Fixierung des zum Zeitpunkt des Projektbeginns bestehenden Bestands an gesundheitsförderlichen Maßnahmen, Projekten und Konzepten an der Schule
- Die Benennung der verfügbaren Ressourcen und die Formulierung des externen Unterstützungsbedarfs hinsichtlich der Umsetzung der Projektmodule gesunde Ernährung, Förderung der Bewegungsaktivität und Selbststeuerungsfähigkeit unter den Schüler/Innen
- Mitgestaltung und Sicherstellung einer im Kontext des Projektvorhabens entsprechenden Maßnahmenplanung (Arbeits- und Zeitplan) und Mitarbeit an dieser zur Verbesserung der Situation an der Schule
- Die Steuerungsgruppe tagt regelmäßig, ca. einmal monatlich. Der Inhalt jeder Sitzung wird schriftlich protokolliert.

## 7. Darstellung der erzielten Ergebnisse

Im folgenden Abschnitt werden die erzielten Ergebnisse sowie die gewonnenen Erkenntnisse, insbesondere hinsichtlich der praktischen Voraussetzungen und Anforderungen bei der Umsetzung präventiver Maßnahmen dargestellt. Ein Soll-Ist-Vergleich (tabellarische Gegenüberstellung des Kosten,- Zeit- und Arbeitsplanes) befindet sich im Anhang.

Insgesamt wurden seit dem Projektstart **3.360 Grundschüler/innen** aus **173 Projektklassen** von **31 Grundschulen** betreut. Jede Projektschule wurde über 12 Monate intensiv zur Umsetzung und Weiterentwicklung der curricularen Bestandteile „Ernährung“,

„Bewegung“ und „Selbststeuerung“ betreut. Anschließend erfolgte eine bedarfsorientierte punktuelle Förderung.

Im ersten Projektjahr 2007 wurden 12 Grundschulen mit 64 Projektklassen und 1.408 Grundschüler/innen gefördert. Insbesondere Grundschulen mit erhöhter Adipositasbelastung aus der Landeshauptstadt wurden in das erste Projektjahr aufgenommen (Garbsen, Laatzen, Vahrenheide, Nordstadt).

Im Projektjahr 2008 sind weitere 12 Grundschulen und zwei Förderschulen mit Schwerpunkt Lernen mit 76 Projektklasse und 1.374 Grundschüler/innen im Projekt betreut worden. Im Projektjahr 2009 wurden 7 Schulen (5 Grundschulen und 2 Förderschulen) in das Programm aufgenommen.

Die Rekrutierung der Projektschulen erfolgte durch ein Bewerbungsverfahren bzw. bei Grundschulen mit erhöhter Adipositasbelastung durch direkte Kontaktaufnahme. Die Rekrutierung erwies sich gerade bei Schulen in sozialen Brennpunkten und mit erhöhter Adipositasbelastung als schwierig, da eine Projektumsetzung an diesen Schulen oft als Zusatzbelastung empfunden wurde und durch die Lehrer keine Unterstützung fand.

Im Folgenden wird dargestellt, welche Inhalte der einzelnen Module sich mit welchen Ergebnissen umsetzen ließen:

Als erfolgreich hat sich in allen Modulen die anteilige Vermittlung von Wissen und die Vermittlung von Selbsterfahrung und damit den Gewinn (lebens-)praktischer Fertigkeiten erwiesen. Nur so konnte eine schrittweise Veränderung bereits bestehender Verhaltensmuster in Bezug auf Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erzielt werden.

### 7.1. Leitmodul Bewegung:

Das Modul Bewegung beinhaltet neben der Unterstützung des Sportunterrichts, die Bausteine der bewegungsförderlichen Unterrichts-, Schul- und Pausenhofgestaltung.

An den Projektschulen fanden über 12 Monate wöchentlich der „**Bewegte Unterricht**“ und die „**Bewegte Pause**“ mit Begleitung durch eine Übungsleiterin statt. Der „Bewegte Unterricht“ beinhaltet den 5-Minuten-Pausenspass aus dem Gesundheitsförderprogramm Klasse 2000. Der 5-Minuten-Pausenspaß setzt sich aus den Bereichen Lauf-, Gymnastik-, Spiel- und Entspannungstreff zusammen. Die Abfolge sollte nicht verändert werden, da sie

sich an trainingswissenschaftlichen Grundlagen von Bewegungseinheiten orientiert. Die Übungen werden durch Musik begleitet.

Über den Lauftreff wird zunächst das Herz-Kreislauf-System aktiviert, um dann in den Gymnastiktreff überzuleiten. In diesem „Treff“ liegt das Hauptaugenmerk auf Koordinationsschulung, Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Entscheidend ist hier eine korrekte Ausführung der Bewegung. Im Spieltreff stehen Spaß und Kooperationsbereitschaft der Schüler im Vordergrund. Ziel des Entspannungstreffs ist es, neben der Entspannung und Lockerung der Muskulatur, die Konzentration wieder auf den nachfolgenden Unterricht zu lenken. Die Entspannungsphase sollte nicht plötzlich beendet werden. Ein der Situation angepasster Übergang zum Unterricht ist empfehlenswert.

Eine Übungsleiterin ist die durchführende Person der Bewegungspausen. Einmal wöchentlich ist diese an der Schule und führt in jeder Klasse die Bewegungspause durch. Je nach Organisationsstruktur der Schule ergeben sich auch verschiedene Möglichkeiten zur Organisation des Ablaufs. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die positive Einstellung der Lehrkräfte gegenüber der Bewegungspause, eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung darstellt. Die Kinder orientieren sich an Ihren Lehrkräften, registrieren deren Einstellungen und übernehmen diese teilweise. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Lehrkräfte den Schülern die Bedeutung der Bewegungspause erläutern und ihnen die positiven Aspekte in einer aktuellen, konkreten Situation näher bringen.

Bevor mit der Bewegungspause begonnen wird, sollte darauf geachtet, dass alle Kinder ausreichend Platz haben und während der Übungen keine Dinge, die z.B. auf dem Tisch liegen, stören. Während der Durchführung sollte von Seiten der Lehrkräfte eine Unterstützung der Übungsleiterin erfolgen: Machen alle Kinder mit? Werden die Übungen korrekt durchgeführt? etc.

Nach mehrmaliger Durchführung sind den Kindern die Übungen in der Regel bekannt, so dass sie bei der Übungsauswahl eingebunden werden können und auch sollten.

Wird die Bewegungspause nur eine begrenzte Zeit durch eine externe Person durchgeführt, sollten die Materialien (CD mit Musik und Anleitung sowie die Karten mit den Bewegungsübungen) in ausreichender Anzahl der Schule zur Verfügung gestellt werden. Um bei den Schülern eine ausreichende Akzeptanz dieser Maßnahme zu erzielen ist der Regelmäßigkeit und der Aufnahme der Bewegungspause in den alltäglichen Schul- bzw. Unterrichtsablauf ein besonderer Stellenwert zuzusprechen.

Die „**Bewegte Pause**“ bezieht sich in diesem Projekt auf die bewegungsfreundliche Pausenhofgestaltung. Jede Projektschule wurde je nach Bedarf mit mobilen Spiel- und Sportgeräten ausgestattet, die einen hohen Aufforderungscharakter haben. Hinzu kamen

Bewegungsanregungen durch die Übungsleiterinnen. Eine Spielgeräteausrüstung wurde mit Unterstützung der Übungsleiterinnen an den meisten Schulen eingeführt, die sich erfolgreich durch die 4. Klassen organisieren lässt.

Im Rahmen von **Lehrerfortbildungen** wurde den Lehrkräften wichtige theoretische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre vermittelt. Der Inhalt der Fortbildung bezog sich auf die Bereiche:

- Theoretische Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre
- Vorstellung der Unterrichtseinheiten mit den Schwerpunkten: Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit
- Vorstellung des Bewegten Unterrichts

Von einer Projektmitarbeiterin (Sportwissenschaftlerin) wurden pro Projektschule 5 **Unterrichtseinheiten** mit den Schwerpunkten Koordination, Ausdauer, Kraft angeboten. Zusätzlich erfolgten weitere Unterrichtseinheiten zu Tanz und Hip-Hop/Salsa durch zwei externe Tanzlehrer (Unterrichtsgestaltung siehe Handbuch zum Projekt).

Die Unterrichtseinheiten konzentrieren sich inhaltlich auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, auf die muskuläre Kräftigung zur Förderung der aufrechten Haltung und auf die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.

### 1. Unterrichtseinheit: „Unser Körper bewegt sich“ (Theorie im Klassenzimmer)

In dieser Stunde wird das Zusammenspiel von Muskulatur und Knochen/Gelenk dargestellt, insbesondere die Abhängigkeit der Knochen von der Muskulatur bei Bewegungen.

### 2. Unterrichtseinheit „Das Formel-1 Spiel“ (Praxis in der Turnhalle)

Das ‚Formel-1-Spiel‘ vereint zwei motorische Hauptbeanspruchungsformen – Ausdauer und Koordination. Aufbauend auf den Grundlagenteil in der ersten Unterrichtsstunde, erfolgt in dieser Stunde das „aktive Erleben“ der körperlichen Reaktion auf Bewegung. Der Aufbau des Spiels gleicht einem Formel-1 Parcours. Boxengasse, Boxenstopp, Schikanen, schnelle Streckenabschnitte, etc. sind in das Spiel integriert.

### 3. Unterrichtseinheit „Kinder und Haltung“ (Theorie und Praxis im Klassenzimmer)

In dieser Einheit wird auf die Wichtigkeit der Haltung, insbesondere des Sitzens eingegangen.

#### 4. Unterrichtseinheit „Hip Hop und Tanz“ (Praxis in der Turnhalle)

Zwei Tanzlehrer führen diese Unterrichtseinheiten durch. Das Hauptaugenmerk liegt dabei nicht auf der Vermittlung komplexer Tanzschritte, sondern primär auf der Darstellung einfacher Bewegungen in Verbindung mit Musik.

Der mit Unterstützung und Anleitung durch die Sportwissenschaftlerin angebotene Koordinations- und Ausdauerparcours ist von den Schülern mit viel Freude durchlaufen worden. Deutlich wurde, dass die koordinativen Fähigkeiten sehr unterschiedlich ausgebildet sind. Dies hat sich insbesondere beim Schwingen an Tauen und der Rolle vorwärts auf der schrägen Ebene gezeigt. Unsere Erfahrungen an den Projektschulen haben gezeigt, dass das Angebot von Tanz zu südamerikanischen Rhythmen und Hip Hop in hervorragender Weise die Bewegungsfreude der Kinder wecken und die Koordinationsfähigkeit fördern. Die Tanzlehrer wirken zudem mit hoher Vorbildfunktion, da sie selbst Migrationshintergrund haben. Die Unterrichtseinheiten konzentrieren sich inhaltlich auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausdauer.

An jeweils vier Nachmittagen konnten die Lehrkräfte in Tanzworkshops die Grundbegriffe der Tänze durch die Tanzlehrer erlernen. So konnte Tanz in den Sportunterricht und in die bewegte Schulgestaltung durch die Lehrkräfte selbst einfließen. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Tanzmoduls war die Förderung der sozialen Kompetenz durch kameradschaftlichen, freundlichen und respektvollen Umgang der Kinder untereinander während der Tanzstunde.

Ein „**Bewegungspass**“ für die Freizeit, der das Aktivitätsniveau auf das tägliche Leben übertragen soll, wurde in Anlehnung an die aid-Bewegungspyramide konzipiert und an den Schulen eingeführt.

Ein Bewegungspass soll die Motivationen der Schüler zu mehr Bewegung im Alltag unterstützen. Die Einteilung der verschiedenen Bewegungen können der aid-Kinder-Bewegungspyramide entnommen werden. In Anlehnung an eine Ernährungspyramide werden Bewegungen in a) Alltagsaktivitäten, b) Freizeitaktivitäten sowie c) Aktivitäten mit eher sportlichem Charakter eingeteilt. Die Kinder bekommen vom Projektteam die Aufgabenpunkte im Klassenverband zu sammeln. Am Ende des Projektjahrs können die Klassen ein mobiles Spielgerät gewinnen.



Durch den Bewegungsspass sollte auch ein Transfer in das Elternhaus stattfinden. Dieses konnte nur bedingt erreicht werden. Aus manchen Schulen wird berichtet, dass viele Eltern nach wie vor ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen. Der laut Konzeption anvisierte „Gehbus“ wurde nicht umgesetzt, da sich eine zuverlässige Begleitung der Schüler durch Eltern nicht realisieren ließ.

## 7.2. Leitmodul Ernährung

Insgesamt erhielten die Projektschulen fünf bis acht Unterrichtseinheiten zu folgenden Themen:

**1. Gesunde und kindergerechte Ernährung:** Als Instrument wird die Kinderlebensmittelpyramide eingesetzt. Die Pyramide stellt die Bausteine einer gesunden Ernährung mit Hilfe der Ampelfarben dar; jede Stufe erhält einen Familiennamen.

**2. Esskultur (Knigge, Ambiente, kulturelle Aspekte):** Im Rahmen des gemeinsamen Schulfrühstücks werden Themen wie Tischregeln (Knigge), Ambiente sowie kulturelle Aspekte aufgegriffen. Die Schüler/innen lernen die Vorteile von Tischregeln verstehen und schätzen. Die kulturelle Vielfalt vieler Klassen kann als vorhandene Kompetenz das Thema beleben.

**3. Sinnesschulung:** Im Unterricht wird den Schülern die Relevanz der fünf Sinne für das Essen und Trinken bewusst gemacht.

**4. Zubereitung von Lebensmitteln:** Durch den Gewinn praktischer Fertigkeiten werden die Kinder ermutigt, das Erlernte auch zu Hause umzusetzen, denn das selbstständige Zubereiten (z.B. von geschnittenem Obst und Gemüse) kann eine Grundlage für die tägliche gesunde Ernährung sein.

**5. Einflüsse des Essverhaltens, Aspekte der Bewegung:** Den Schülern wird aufgezeigt, wodurch ihr Essverhalten beeinflusst wird (familiäre und kulturelle Prägung). So werden Einflussfaktoren wie Werbung und Befindlichkeit (Langeweile, Trost) auf die Auswahl der Lebensmittel thematisiert. Der Bezug zwischen Ernährung und Bewegung wird hergestellt. Den Kindern wird durch aktives Erleben deutlich gemacht, wie viel Energie durch Lebensmittel aufgenommen wird, und dass verschiedene Aktivitäten unterschiedlich viel Energie verbrauchen.

Insbesondere die **praxisbezogenen Elemente** der Wissensvermittlung, nämlich die Lebensmittelzubereitung, Müslizubereitung mit der Haferquetsche und die Herkunft der Nahrung waren sowohl bei den Schülern als auch bei den Lehrkräften sehr beliebt und bildeten den Schwerpunkt der Unterrichtseinheiten.

An den Projektschulen erfolgten Bestandsaufnahmen, um den Unterstützungsbedarf im Bereich der Ernährung und Schulverpflegung besser zu definieren. Die Schulen erhielten je nach Bedarf Unterstützung durch die Oecotrophologinnen im Aufbau bzw. Einführung und in der Optimierung der Verpflegungsangebote wie gesundes Frühstück, Koch AGs, Schulmilch, Trinkversorgung, Schulverpflegung. Bei Bedarf erfolgt eine kostenlose Hygieneberatung durch die Schulärztinnen und eine kostenlose Untersuchung der Wasserqualität durch das Team Hygiene der Region Hannover.

**Frühstücksmütternetzwerktreffen:** Diese sogenannten Netzwerktreffen wurden vom Projektteam für aktive Frauen, die sich an den Schulen ehrenamtlich um das Frühstückangebot und/ oder die Schulverpflegung kümmern angeboten. Die Teilnehmerinnen konnten sich im Rahmen dieser Veranstaltungen über verschiedene Frühstücksmodelle informieren und austauschen. Zum Thema „Gesundes Schulfrühstück“ bekamen die Teilnehmerinnen eine Einführung in die Ernährungspyramide und Empfehlungen für ein gesundes Schulfrühstück sowie über die erforderlichen Hygienemaßnahmen. Vom Projektteam wurde dazu ein Handbuch entwickelt, das den aktiven Frauen Hilfestellung bei der Initiierung und weiteren Umsetzung des Frühstücksangebots bietet.

**Zusatzangebote und Aktionstage:** Zusätzlich zum regulären Projektangebot erfolgen Zusatzangebote und Aktionstage rund um die gesunde Ernährung wie etwa „Gemüsepizzabacken“, „Milchshakeseminar“, „Erdbeerlauf“, „Sinnesparcours“, „gesunde Waffeln“, „Power Kauer auf Gemüsejagd“ – das Jahreszeitenspiel rund um Obst und Gemüse der Verbraucherzentrale.

In Zusammenarbeit mit dem aid aus Bonn wurde eine Fortbildung durch den aid in Hannover für Lehrkräfte angeboten. Anschließend können Projektschulen mit Unterstützung des Ernährungsteams den Führerschein in ihrer Schule einführen.

**Qualität des Schulfrühstücks:** Für die Lehrkräfte der Projektklassen verteilte das Projektteam Frühstücksfragebögen, um die Qualität des mitgebrachten Frühstücks und die Frühstücksatmosphäre zu erfassen. Diese Erhebungen sollen eine mögliche Veränderung

des Frühstücks nachweisen. Die Auswertung der Fragebögen erfolgte durch die Oecotrophologinnen des Projektteams und zeigen folgende Ergebnisse:

Nach der Thematisierung des Schulfrühstücks sowohl im Unterricht als auch bei Informationsveranstaltungen für die Eltern kam es zu einer deutlichen Verbesserung des mitgebrachten Frühstücks. Eine Bewusstseinsänderung ist sowohl bei den Eltern als auch den Kindern festzustellen. Das Essen und mitgebrachte Frühstück wird von den Kindern eigenständig analysiert. Die Wertschätzung für ein gesundes Frühstück ist gestiegen. Die Kinder achten eigenständig auf den Inhalt ihrer Brotdosen oder auf das durch die Eltern Mitgegebene. Obwohl das mitgebrachte Frühstück nicht durchgängig gesund ist (z.B. war der Anteil der befriedigenden Brotdosen vor der Weihnachtszeit erhöht), ist dennoch die Wertschätzung für gesunde Nahrung gestiegen.

### 7.3. Leitmodul Selbststeuerungsfähigkeit

Die Selbststeuerungskompetenzen der Grundschüler wurden in sechs Unterrichtsstunden gefördert. Diese Stunden haben zum Ziel, bei den Schülern auf mehreren Ebenen Entwicklungsprozesse anzuregen: Neben der Vermittlung von Wissen, beispielsweise zu Gefühlsbegriffen oder Gefühlsausdruck, wird das Bewusstsein für individuelle Wünsche und Gefühle angeregt (z.B. durch Fantasiereise, Gefühlsuhr oder Gefühlsanstecker), und es werden Möglichkeiten zur Einflussnahme auf schwierige und belastende Situationen vorgestellt und mit Hilfe von Rollenspielen eingeübt.

Das Selbststeuerungstraining besteht insgesamt aus sechs Unterrichtsstunden, die im wöchentlichen Abstand mit den Grundschülern durchgeführt wurden:

**1. Unterrichtseinheit: Einführung in das Thema Gefühle:** Klasse und Trainerin sollen sich einerseits gegenseitig kennenlernen und miteinander warm werden, andererseits werden die Schüler ins Thema Gefühle eingeführt und lernen Gefühle am äußeren Erscheinungsbild bei anderen Menschen erkennen. Jede Klasse erhält eine Gefühlsuhr, mit der die Schüler ihre Gefühle anzeigen und mitteilen können.

**2. Unterrichtseinheit: eigene Gefühle erkennen:** Die Kinder werden fortgesetzt darin geschult, dass sie Gefühle sowohl bei anderen als auch bei sich selbst erkennen und benennen können. Durch eine Fantasiereise wird der Zusammenhang zwischen schönen Gedanken und körperlichem Wohlfühlen bzw. von belastenden Gedanken und körperlichem Angespannt-Sein herausgearbeitet. Zuhause sollen die Schüler ihre jeweiligen Gefühle zu fünf verschiedenen Zeitpunkten beobachten und auf ein Hausaufgabenblatt malen.

**3. Unterrichtseinheit: Hunger und Sattsein erkennen:** Genau so, wie es wichtig ist, dass die Schüler auf ihre Gefühle achten und merken, ob sie traurig oder fröhlich sind und was sie im Moment gerade brauchen, so ist es auch wichtig, dass sie bemerken, ob sie sich hungrig oder satt fühlen. Dazu werden in der dieser Unterrichtsstunde die entsprechenden Körpersignale besprochen. Es wird vermittelt, dass man sie beachten und entsprechend handeln muss, um sich wohl zu fühlen. Um an die eigenen Gefühle erinnert zu werden, erhält jeder Schüler einen Anstecker mit Gefühlsgesichtern, den er immer so an seine Federmappe stecken soll, dass dasjenige Gesicht ihn anschaut, das zu seiner aktuellen Gefühlslage passt.

**4. Unterrichtseinheit: Gefühle verstehen:** Die Schüler sollen verstehen, dass es meistens einen Grund dafür gibt, dass ein bestimmtes Gefühl ausgelöst wird, oft sind wichtige Ziele und Anliegen dabei betroffen. Mit Hilfe eines Rollenspiels soll den Schülern bewusst werden, dass und wie sie selbst Einfluss auf unangenehme Gefühle haben.

**5. Unterrichtseinheit: Gefühle verändern:** In dieser Unterrichtsstunde werden wieder Einflussmöglichkeiten und praktische Handlungsweisen auf eine exemplarische Situation erarbeitet und eingeübt, die Schüler belasten kann und in der sie sich typischerweise schlecht fühlen. Dadurch sollen sie Möglichkeiten erkennen und dazu angeregt werden, durch aktives Handeln Einfluss auf schwierige Situationen zu nehmen.

**6. Unterrichtseinheit:** Die sechste Stunde zielt darauf ab, bei den Kindern ein Bewusstsein für die Dinge zu wecken, die sie an sich mögen, die sie gut können oder gerne machen, und sie anzuregen, diese gezielt im Umgang mit belastenden Gefühlen einzusetzen.

Dieses Modul wurde von den Lehrkräften im Gegensatz zu den beiden anderen Modulen oft als komplex und schwierig beschrieben. Dennoch wurde aber auch die Bedeutung und Wichtigkeit des Moduls hervorgehoben. Im Verlauf der Förderphase wurde der zwar inhaltlich stringente, aber auch in sechs Stunden eher gedrängte Themenbogen beibehalten, allerdings wurde verstärkt an der Veranschaulichung der Modulinhalte gearbeitet.

## 7.4. Elternarbeit

An allen Projektschulen fanden jeweils zu Beginn der Unterstützungsphase Elternabende und Elternratssitzungen statt, um die Eltern über die Inhalte und Zielsetzungen des Projektes zu informieren.

Ein wichtiges Ziel der Elternarbeit war es, insbesondere schwer erreichbare Eltern und Eltern mit Migrationshintergrund über die Themen des Projektes zu informieren. Um dieses Ziel zu erreichen wurden mit Unterstützung des Kooperationspartners Ethnomedizinisches Zentrum folgende kultursensible Handlungsansätze und Zugangswege entwickelt und umgesetzt.

**Eltern-Kind-Nachmittage:** die sogenannten aktiv von Kindern mitgestalteten Eltern-Kind-Nachmittage wurden vom Projektteam als Alternative zu den regulären Elternabenden entwickelt. Durch dieses Alternativangebot konnten wesentlich mehr und auch relativ schwer erreichbare Eltern gewonnen werden. Insbesondere an Schulen mit sozial schwachen Eltern bietet sich der Eltern-Kind-Nachmittag als sehr gute Alternative bzw. Ergänzung zum Elterninformationsabend an. Dadurch, dass die Kinder für die Eltern eine Verkostung (wie z.B. Obstspieße, Gemüsehäppchen) vorbereiten und anbieten, besteht ein zusätzlicher Anreiz für die Eltern, das von ihren Kindern Vorbereitete zu probieren. Während die Kinder das Essen zubereiten, werden die Eltern zum Thema Ernährung, Bewegung und/oder Selbststeuerung informiert. Das Projektteam hat mit diesem Ansatz die Erfahrung gemacht, dass das Interesse der Eltern geweckt und eine Sensibilisierung, insbesondere von schwer erreichbaren Eltern, erzielt werden konnte. Der Ansatz wurde mittlerweile mit Bewegungsangebote für die Kinder durch die Übungsleiterinnen erweitert, so dass tatsächlich alle Kinder in der Zeit, in der sich die Eltern informieren, beschäftigt sind. Die Veranstaltungen werden mit muttersprachlichen Mediatoren vom Ethnomedizinischen Zentrum begleitet, so dass für Eltern mit Migrationshintergrund zusätzlich die Möglichkeit besteht, sich nochmals näher zu den Themen in ihrer Muttersprache zu informieren.

**Elterncafés als informelle Informationsplattform:** Die Elterncafés finden wöchentlich bis 1x pro Monat statt. Die Eltern treffen sich zum informellen Austausch in ungezwungener Atmosphäre. Die Elterncafés finden vor allem an Grundschulen mit hohem Migrantenanteil große Beliebtheit. Durch den Einsatz von Mitarbeiterinnen des Ethno-Medizinischen Zentrums besteht hier für viele Eltern die Möglichkeit, sich in ihrer Muttersprache zu Fragen der Ernährung, Bewegung und Selbststeuerung zu informieren.

**Elternbriefe in unterschiedlichen Sprachen:** Zu jedem Modul wurde ein Elterninformationsbrief in verschiedenen Sprachen verfasst und über die Schüler/innen an

die Eltern verteilt. Ob diese Elternbriefe tatsächlich zu Hause gelesen werden, lässt sich nicht zu beurteilen. Es muss jedoch davon ausgegangen werden, dass sich unter den Migranteneltern auch Analphabeten befinden, die damit nicht erreicht werden können.

Je nach Engagement und Sozialstruktur der Schulen waren diese Handlungsansätze und Zugangswege unterschiedlich erfolgreich.

**Frühstücksaktion mit Eltern und Kindern:** Zur Einführung eines gesunden Schulfrühstücks bzw. einer Frühstücksbude wurde mit Unterstützung des Projektteams eine Frühstücksaktion mit Eltern und Kindern durchgeführt. Eltern, Kinder und Lehrer bereiteten in den ersten zwei Unterrichtsstunden mit Unterstützung der Oecotrophologin ein Schulfrühstück (Brötchen, Gemüse, Obst) für die gesamte Schule zu. Während der großen Pause wird das Zubereitete für einen geringen Betrag an die Kinder verkauft. Durch diese Auftaktaktion konnten Eltern gewonnen werden, die sich anschließend langfristig für das Frühstücksangebot engagieren. Für diese Eltern wurde vom Projektteam eine Hygieneschulung angeboten.

## 7.5. Gesamtbeurteilung der Maßnahmendurchführung durch die Projektschulen

Zur Gesamtbeurteilung und nachhaltigen Weiterführung der durchgeführten Maßnahmen erfolgte eine Befragung der involvierten Lehrkräfte an 25 Projektschulen. Alle befragten Schulen beurteilen das Projekt überwiegend positiv.

Das Ernährungsbewusstsein der Kinder hat sich auf Grund des Leitmoduls Ernährung in fast allen Schulen zum Positiven verändert. Die Lehrer bestätigen einen Zuwachs an theoretischem Wissen und eine Sensibilität gegenüber gesundem Schulfrühstück. Lediglich zwei Schulen konnten einer Veränderung im Ernährungsbewusstsein nicht zustimmen.

Festzuhalten ist, dass sich das Bewusstsein der Eltern nur gering geändert hat und ein gewisser Anteil der Eltern auch durch das Projekt nicht erreicht werden konnten. Dennoch konnte an Brennpunktschulen berichtet werden, dass eine Beeinflussung der Eltern über die Kinder stattfindet. Das Projekt hat aus den Kindern kleine Experten gemacht, die durchaus z.B. auf den Einkauf der Eltern Einfluss nehmen. Leider fehlt dennoch oftmals den Kindern die Unterstützung durch die Eltern, um die neu gewonnenen Erfahrungen durch das Leitmodul Ernährung im Alltag umzusetzen. Trotz mangelnder Unterstützung geben 18 der

befragten Schulen an, dass sich das Frühstück durch das Leitmodul zum positiven verändert hat. Die Kinder bringen ein qualitativ besseres Frühstück mit, als zuvor.

Ein verbessertes Bewusstsein zeigt sich auch bei den Lehrkräften. Erfreulich ist, dass alle durch das Projekt zum Lehrplan eingeführten Maßnahmen zu unterschiedlichen Anteilen in den Klassen immer noch durchgeführt werden. Die Inhalte der Module werden von den Lehrkräften in den Sachunterricht integriert und das Thema Gesundheit in das Schulprogramm aufgenommen. Koch-AGs wurden mit Unterstützung des Projekts implementiert und werden erfolgreich weitergeführt. Extra Frühstückspausen werden eingelegt und ein gesundes Frühstücksbuffet findet regelmäßig statt, um den Kindern weiterhin die Relevanz eines gesunden Frühstücks aufzuzeigen.

Auch durch das Leitmodul Bewegung wurden positive Veränderungen berichtet. Die Schüler fordern zum Teil selbstständig Bewegungspausen ein und nutzen vermehrt die ihnen zur Verfügung gestellten Spielgeräte. Hervorzuheben ist, dass fast alle befragten Schulen die Maßnahmen zur Förderung des Bewegungsverhaltens weiterhin aufrechterhalten. Ein Bewegungsparcours wird von neun Schulen nach wie vor angeboten und auch das Pausenausleihsystem findet große Resonanz.

Zum Modul Bewegung (Bausteine „**Bewegten Schulhof**“ und „**Bewegungspause im Unterricht**“) wurden zusätzlich die Übungsleiterinnen befragt.

Alle Übungsleiterinnen beobachteten positive Veränderungen in der Motorik der Grundschüler. Erkenntlich wurde dies besonders in den Pausen, in denen die Übungsleiter das Ausleihsystem leiteten. Ein deutlich besserer und sicherer Umgang zeigte sich mit den Spielmaterialien, z.B. beim Stelzenlauf. Ein weiterer Beitrag zur Motorikverbesserung lieferte nach Aussagen der Übungsleiter die häufige Wiederholung der Übungen des 5-Minuten-Pausenspaßes. So fiel es den Kindern von Zeit zu Zeit leichter koordinative Übungen durchzuführen. Allerdings ist die Motivation der Kinder im Projektverlauf tendenziell eher als abnehmend zu verzeichnen. Nach Angaben der Übungsleiter sind die Übungen des 5-Minuten-Pausenspaß schnell langweilig geworden, weil sich diese stetig wiederholten. Auffällig sei dies besonders in den vierten Klassenstufen gewesen. Festzuhalten ist, dass sich Unterschiede bei der Durchführung der Übungen in den einzelnen Klassenstufen zeigten. Während die Klassenstufen eins und zwei sich auf den Pausenspaß freuen und die Übungen mitmachen, nimmt die Teilnahme in Klasse drei und vier eher ab. Auch die unterstützende Musik wird nach häufigem Wiederholen uninteressant. Die Motivation und Neugier der Kinder konnte mit neuen und von den Übungsleitern selbst eingebrachten

Übungen gesteigert werden. Die Schüler waren von diesen Abwechslungen begeistert. Alternativen zu Klasse 2000 wurden von allen Übungsleitern eingebaut. Dies war besonders an den Schulen erforderlich, die auch am Projekt Klasse 2000 teilnahmen und mit den Übungen bereits vertraut waren. Besonders beliebt seien Phantasiereisen und Entspannungsübungen. Diese wurden von den Kindern immer wieder eingefordert.

Generell ließen sich die Übungen des Pausenspaßes gut umsetzen. Allgemein haben die Schüler Spaß und Freude an den Bewegungseinheiten. Sie freuen sich wenn die Übungsleiter in die Klassen kommen, Lachen viel und geben direkte Rückmeldungen. Die Kinder lernen Spaß an Bewegungen zu haben oder gewinnen diesen zurück.

Anhand des Interviews zeigt sich Verbesserungspotenzial, dass genutzt werden sollte, um den 5-Minuten-Pausenspaß effektiv umzusetzen. Alternativen zu Klasse 2000 sind erforderlich. Diese Übungen sollten so konzipiert sein, dass für jede Klassenstufe das richtige dabei ist. Ein gutes Mittelmaß ist erforderlich, um möglichst alle Schüler mit dem Pausenspaß zu erreichen. Entspannungsübungen sollten dabei besonders berücksichtigt werden, da diese von den Kindern immer wieder gefordert und gerne angenommen werden. Des Weiteren ist neue musikalische Unterstützung notwendig, die einen klaren Rhythmus vorgibt, zu dem sich die Kinder bewegen können. Ein Programm was auf die einzelnen Klassenstufen zugeschnitten ist, wäre wünschenswert. Hierfür wären eher spielerische Übungen in den ersten Klassen, deren Schwierigkeitsgrad sich bis in Klasse Zwei steigert, denkbar.

Es hat sich gezeigt, dass sich die motorischen Fähigkeiten durch ein wiederholtes Durchführen der Übungen gebessert haben. Koordinationstraining sollte daher weiterhin fokussiert werden. Dennoch müssten die Übungen so abwechslungsreich gestaltet sein, dass sie nicht zu schnell langweilig werden. In den Klassen drei und vier könnten Kräftigungs-, Dehn- und Konzentrationsübungen mit etwas geringerem Spielcharakter eingesetzt werden, bei denen sich die Kinder ernst genommener fühlen und diese nicht als albern empfinden. Entspannungsübungen sollten weiterhin in jeder Klassenstufe Anwendung finden, um Anspannungen im Schulalltag zu lösen.

Um das Projekt zu optimieren, wurden die Lehrkräfte an den Schulen befragt, in welchen Bereichen sie Verbesserungsbedarf sehen. Abgefragt wurden die Bereiche Elternarbeit, der Unterricht, die Praxis und Aktionen. Weitere Vorschläge konnten ebenfalls gemacht werden. Acht der befragten 25 Schulen halten eine Verbesserung der Elternarbeit für erforderlich. Diese sollte stärker fokussiert werden um das Gesundheitsbewusstsein der Eltern zu



fördern, damit sie ihre Kinder bei der Umsetzung eines gesundheitsbewussten Verhaltens, sowohl in der Ernährung wie auch im Bereich Bewegung, unterstützen und stärken.

In der Organisation und Umsetzung von Aktionen ist aus Sicht von 15 Schulen keine Verbesserung erforderlich.

Mehr Unterricht wird von keiner Schule verlangt. Zusätzliche Praxiseinheiten werden von neun Schulen erwünscht. Zur Optimierung des Projektes sind Abwechslungen im 5-Min-Pausenspaß und Yoga-Übungen seitens der Schulen wünschenswert. Es wurde der Vorschlag gemacht, den Pausenspaß als Projektwoche anzubieten, da dieser zum Teil als unflexibel und störend empfunden wird. Auch für das Modul Selbststeuerung wird eine Projektwoche oder ein Block gewünscht, da das Thema als zu schwierig empfunden wird und nur wenig in der Schule und bei den Eltern präsent ist.

Die vom Projekt zur Verfügung gestellten Materialien (wie beispielsweise die aid-Ernährungspyramide und weitere Materialien des aid- Infodienstes) werden nach Auswertung der Evaluationsgespräche von allen Schulen weiterhin genutzt und in den Unterricht mit eingebaut.

Des Weiteren wurde ermittelt, in welchen Handlungsfeldern die Schulen weiterhin Unterstützungsbedarf sehen. Deutlich zu erkennen ist, dass weiterhin im Bereich des Schulfrühstücks Unterstützung wünschenswert ist.

### **Fazit nach drei Jahren Projektlaufzeit**

Anhand der ausgewerteten Daten zeigt sich der Trend, dass ein Großteil der Maßnahmen die durch das Projekt implementiert wurden, bei den Schülern und Lehrern erfolgreich umgesetzt werden konnten. Das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten hat sich bei Schülern und Lehrern positiv verändert und wird versucht in den Schulalltag zu integrieren. Erfreulich ist die hohe Resonanz der Materialiennutzung. Es ist davon auszugehen, dass diese auch in Zukunft eingesetzt werden und so zur Nachhaltigkeit des Projektes beitragen.

Auf Grund des gesunden Schulfrühstücks, das von der Mehrzahl der befragten Schulen angeboten wird, können auch Kinder erreicht werden, die von Zuhause kein Frühstück mitbringen können bzw. kein akzeptables Frühstück mitbringen. Durch diese gut angenommene Maßnahme wird den Kindern der Griff zum gesunden Frühstück erleichtert und ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten gefördert.

Durch die Einführung des Bewegungsparcours und dem Pausenausleihsystem von fast allen zum Modul Bewegung befragten Schulen, können die Kinder ihrem natürlichen

Bewegungsdrang weiterhin nachgehen und positive Erfahrungen durch körperliche Aktivität sammeln. Dies trägt zur motorischen Entwicklung der Grundschüler bei, fördert das Bewegungsverhalten und wirkt sich somit positiv auf die Prävention von Adipositas aus.

Das Ziel, ein Gesundheitsverständnis zu bilden und Gesundheit als Bildungsziel im pädagogischen Konzept zu etablieren konnte erfolgreich umgesetzt werden. Nach Aussagen der Lehrkräfte hat sich die Intervention nur zu geringen Anteilen positiv auf das Elternhaus der Kinder ausgewirkt. Zukünftig sind verstärkt Maßnahmen im Bereich der Elternarbeit zu ergreifen, um auch bei den Eltern ein Gesundheitsbewusstsein zu wecken. Ihnen muss deutlich werden, welche hohe Relevanz die Kindergesundheit hat. Nur wenn beide Settings zusammenarbeiten und die Kinder die Erfahrungen und das erlernte Wissen aus der Schule auch zu Hause im Elternhaus umsetzen können, ist eine gesunde kindliche Entwicklung möglich. Beide Settings müssen in Zukunft noch stärker miteinander vernetzt werden.

## 7.6. Modulübergreifende Angebote: Lehrerfortbildungen

**Lehrerfortbildungen zum Modul Ernährung, Bewegung und Selbststeuerung:** Zu jedem Modul fanden schulinterne Fortbildungsveranstaltungen direkt an den jeweiligen Schulen statt. Die Fortbildungen wurden von allen Schulen sehr gut angenommen. Die Auswertungen der Feedbackbögen, die im Anschluss jeder Lehrerfortbildung verteilt wurden, zeigen, dass für den Großteil der teilnehmenden Lehrkräfte die Erwartungen an die Fortbildung erfüllt werden konnten. Für viele Lehrkräfte hatte die Fortbildung einen motivationssteigernden Effekt. Besonders den Praxisteil im Rahmen der Fortbildung zum Modul Bewegung halten die Lehrkräfte für wichtig – vor allem als Motivation.

Die Mehrzahl der Lehrkräfte sind von einer erfolgreichen Umsetzung des Projektes überzeugt und motiviert, für die Kinder einen Beitrag zum gesundheitsfördernden Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu leisten („Jedes gesunde Kind ist ein Erfolg“ Zitat eines Lehrers). Die vorgestellten Materialien sowie die professionelle Begleitung durch die Projektmitarbeiterinnen wurden von den Lehrkräften sehr begrüßt. Der Aufbau der Modulinhalte ist klar gegliedert und aufeinander abgestimmt. Bei einigen Schulen kam der Wunsch nach mehr Ideen für die Einbindung von Bewegungsspielen in den Unterricht auf. Im Projektjahr 2009 wurden die Fortbildungsveranstaltungen schulübergreifend in den Räumlichkeiten des Projekts angeboten. Die Zusammenfassung mehrerer Schulen erwies

sich einerseits für das Projektteam als weniger zeitaufwendig, andererseits konnte somit nicht das gesamte Lehrerkollegium einer Schule erreicht werden.

**Lehrerfortbildungen zur „Interkulturellen Kompetenz“:** Vom Ethnomedizinischen Zentrum wurden Fortbildungsveranstaltungen zum Thema „Kulturspezifische Besonderheiten in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Selbststeuerung“ vorbereitet und durchgeführt. Ziel war eine Sensibilisierung der Lehrer für das Thema Migration sowie die Erarbeitung gemeinsamer Handlungsstrategien, die für den Schulalltag und die Durchführung des Projektes von Bedeutung sind. Die Lehrer sollten einerseits Informationen erhalten über die Einstellungen von Migranten zu bestimmten gesundheitsbezogenen Themen, andererseits ihr Wissen und ihre Erfahrungen im Umgang mit Kindern mit Migrationshintergrund mit in das Projekt einbringen. Dieses Angebot wurde von den Projektschulen nicht gut angenommen, was sich in den geringen Teilnehmerzahlen der Veranstaltungen widerspiegelte. Von den Lehrkräften wurde als Begründung „kein Bedarf“ oder „keine Zeit“ angegeben.

## 8. Fördernden und hemmenden Faktoren für die Zielerreichung

**Projektmanagement:** Das Projektmanagement hat wesentlich zur erfolgreichen Umsetzung des Projektes beigetragen. Für die Schulen war es wichtig, eine zentrale Ansprechperson zu haben, die mit Ihnen regelmäßig und vor Ort die Umsetzung der Maßnahmen plant.

**Ärztinnenteam:** Das Team der Schulärztinnen hat einen wichtigen Beitrag zur Zielerreichung geleistet. Jede Schulärztin und Assistentin betreute mindestens eine Projektschule und war zentrale Ansprechperson für Lehrkräfte und Eltern bei Fragen zu Übergewicht, Ernährung und Bewegung. Zusätzlicher Beratungsbedarf an den Schulen konnte somit über die Schulärzte abgedeckt werden und auch schwer erreichbare Eltern über die Schuleingangs- und 4. Klassenuntersuchungen beraten werden.

**Projektnetzwerk:** Das Netzwerk der Kooperationspartner war eine hilfreiche Unterstützung bei der Umsetzung einzelner Maßnahmen. Unterrichtsmaterialien, aber auch konkrete Angebote (wie etwa ein Aktionstag rund um die Milch von der Landesvereinigung der Milchwirtschaft) waren hilfreiche Komponenten.

Eine wesentliche Rolle spielte das Ethnomedizinische Zentrum, Eltern mit Migrationshintergrund zu erreichen. Diese Rolle wurde an einigen Schulen von Seiten der Lehrkräfte kritisch gesehen, aufgrund der Befürchtung die Extraansprache von Eltern mit

Migrationshintergrund könnte die Elternschaft spalten. Das Angebot des Ethnomedizinische Zentrums wurde von Eltern auch nicht an allen Schulen gut angenommen.

**Konzeptionelle Ebene und Maßnahmendurchführung:** Die Maßnahmendurchführung entsprach im Wesentlichen der Konzeption laut Wettbewerbsschrift. Einzelne Bausteine wie etwa der „Gehbus“ und der „bewegte Schulhof am Nachmittag“ ließen sich nicht umsetzen. Der Gehbus war aufgrund mangelnder Unterstützung/ Verantwortungsübernahme von Seiten der Eltern nicht realisierbar. Die Öffnung des Schulhofs für den Nachmittag unter Aufsicht einer 1€- Kraft war ebenfalls nicht umzusetzen, da entsprechend geeignete Personen hierfür nicht zur Verfügung standen. Als Alternative wurde für diesen Baustein der „Eltern-Kind-Nachmittag“ wie oben beschrieben angeboten.

**Handbuch zum Projekt:** Im Projektjahr 2008 wurde vom Team das Projekthandbuch mit den Manualen zu den einzelnen Modulen entwickelt. Das Handbuch hat sich als sehr gut und effektiv bewährt, da es den Lehrkräften eine Gesamtübersicht zu den Angeboten, dem Ablauf des Projektes sowie zu den einzelnen Modulen bietet.

**Einbeziehung des Elternrats und der Unterstützung durch die Schulleitung:** es hat sich gezeigt, dass die Einbeziehung des Elternrats und/oder einzelner Eltern in die Planung und Umsetzung des Projektes wesentlich zum Erfolg des Projektes beitragen kann. Es wurde deshalb darauf geachtet, dass an den Steuerungsgruppen auch Elternvertreter teilnahmen. An Schulen, an denen die Schulleitung von der Wichtigkeit und Relevanz des Projektes überzeugt ist, war die Umsetzung wesentlich einfacher als an Schulen, an denen sich einzelne Lehrkräfte für das Projekt engagieren.

## 9. Zusammenfassung

Die Daten der Schuleingangsuntersuchungen für die Region Hannover zeigten, dass die Zunahme des Übergewichts in der Grundschulzeit beginnt. Dieser Entwicklung hat das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover mit seinem Projekt entgegengewirkt.

Das Projekt „Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover“ ist Teil der vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderten Initiative „Besser essen. Mehr bewegen. Kinderleicht Regionen“. Die Förderung erstreckte sich von 2007-2009. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit erfolgte eine anteilige Verlängerung

für das Jahr 2010. In Ergänzung stellt die Region Hannover zusätzliche Personalkapazität zur Verfügung.

### Projektziele:

- die gleichwertige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens,
- die Persönlichkeitsstärkung, sowie der Aufbau und die Steigerung von Selbststeuerungsfähigkeiten,
- die Bildung eines Gesundheitsverständnisses bei den Grundschulern und Eltern,
- die Etablierung von Gesundheit als ein Bildungsziel im pädagogischen Konzept.

### Umsetzung der Projektmaßnahmen:

Das Programm für die Projektschulen setzt sich aus den drei Leitmodulen Ernährung, Bewegung und Selbststeuerungsfähigkeit zusammen. Anteilig wird in den einzelnen Modulen Wissen und Praxis vermittelt.

Ein wichtiger Bestandteil des Moduls Ernährung ist die Wissensvermittlung zur gesunden Ernährung und das tägliche gemeinsame Schulfrühstück. Insbesondere die praxisbezogenen Elemente der Wissensvermittlung fanden große Beliebtheit unter den Kindern und Lehrern. So wurden Koch-AGs mit Unterstützung der Oecotrophologin angeboten. Spielerisch erfuhren die Kinder, welches Obst und Gemüse in unserer Region wächst und konnten mit einer Haferquetsche ihr eigenes Müsli herstellen.

Im Bewegungsmodul wurden SportlehrerInnen durch die Sportwissenschaftlerin auf neue Möglichkeiten der Förderung motorischer Fähigkeiten der Kinder aufmerksam gemacht. Durch die Bausteine der bewegungsförderlichen Unterrichts-, Schul- und Pausenhofgestaltung implementierten die Übungsleiterinnen Maßnahmen der Bewegungsförderung, die sich auf den gesamten Schulalltag und das Schulgelände bezog.

Unter Anleitung der insgesamt 11 Übungsleiterinnen wurde in allen Klassen der Schulen 1x wöchentlich der „5-Minuten-Pausenpass“ während des Unterrichts angeboten. Während der großen Pausen wurden mit Unterstützung der Übungsleiterinnen mobile Spiel- und Sportgeräte eingesetzt. Das Angebot wurde mit Begeisterung von den Kindern und Lehrern angenommen. Es hat sich bislang gezeigt, dass durch mobile Spielgeräte eine größere Anzahl von Kindern erreicht und zur Bewegung animiert werden konnten als durch fest installierte Spielgeräte. Durch einen „Bewegungspass“ für die Freizeit konnte das Aktivitätsniveau auf das tägliche Leben übertragen werden.

Im Mittelpunkt des Moduls zur Stärkung der Selbststeuerungskompetenzen stehen Gefühle als ein mögliches Hemmnis auf dem Weg zur Zielerreichung. Sechs Unterrichtseinheiten fördern die Auseinandersetzung der Projektklassen mit ihren Anliegen, Wünschen und Zielen sowie mit unangenehmen Gefühlen und belastenden zwischenmenschlichen Situationen. Lehrkräfte wurden für die emotionale Entwicklung ihrer Schüler sensibilisiert und für deren Förderung kompetent gemacht. Ihre Einbindung erfolgte durch eine Fortbildungsveranstaltung und enge Zusammenarbeit während des Unterrichts. Eltern wurden durch verschiedene Veranstaltungen an Vormittagen, Nachmittagen oder Abenden informiert und dazu angeregt, wie sie die Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können.

Intensive Elternarbeit trug wesentlich zu einer Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei. Schwer erreichbare Eltern, insbesondere Eltern mit Migrationshintergrund konnten durch niedrigschwellige Angebote (Elterncafés, von Kindern mit gestaltete Eltern-Kind-Nachmittage) gelockt und informiert werden.

Zwei Ernährungswissenschaftlerinnen, eine Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterinnen, eine Gesundheitsberaterin, eine Psychologin und die Schulärztinnen unterstützten die Grundschulen bei der praktischen Umsetzung der Projektinhalte.

### Was haben wir erreicht:

- 31 Grundschulen (davon sind 4 Förderschulen mit Schwerpunkt Lernen)
- 3.360 Grundschüler aus 173 Projektklassen der Stufen 1 und 2 und weitere rund 3.000 Kinder aus den Klassenstufen 3 und 4
- An 15 Schulen und 3 Kontrollschulen fand mit 1013 Kindern eine wissenschaftliche Evaluierung zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten statt.
- 1.207 Unterrichtsstunden zur Wissensvermittlung „Gesunde Ernährung“ sowie
- 830 Unterrichtsstunden und 10.400 Übungsleitereinsätze zur Bewegungsförderung und
- 1.038 Unterrichtsstunden zur Persönlichkeitsstärkung/ Selbststeuerungsfähigkeit wurden umgesetzt

### Ergebnisse:

Als Ergebnis kann nach drei Jahren Projektbeteiligung eine Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens an den Schulen beobachtet werden. Berichte von Lehrern, Schülern und Eltern sowie projektbezogene Evaluierungsmaßnahmen zeigen, dass durch die intensive Thematisierung der gesunden Ernährung und Bewegung eine

Bewusstseinsänderung bei den Kindern zu beobachten ist. Die Kinder kommentieren und kontrollieren gegenseitig ihr mitgebrachtes Frühstück. Aus ihnen sind kleine Experten geworden, die sogar versuchen Einfluss auf das Elternhaus zu nehmen.

Der 5-Minuten-Pausespass zur Unterrichtsunterbrechung wurde zur Gewohnheit und die mobilen Spielgeräte haben „mehr Bewegung“ auf den Schulhof gebracht.

Die Förderung der Selbststeuerungskompetenz war ein schwieriges und komplexes Thema, eine Sensibilisierung ist gelungen, einzelne Elemente kommen bei bestimmten Situationen zum Einsatz.

Als **Kooperationspartner** standen während der vergangenen drei Projektjahre das Ethno-Medizinische Zentrum, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Verbraucherzentrale Niedersachsen, die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen, Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen, das Netzwerk Ernährung, Schule, Landwirtschaft, die Bio-Brot-Box der Firma Harting und Tovar, der Regionssportbund und der Stadtsportbund Hannover zur Verfügung.

### Fazit:

Das Projekt hat durch seinen ganzheitlichen Ansatz mit Blick auf die Balance zwischen Bewegungs- und Ernährungsförderung sowie Steigerung der Selbststeuerungsfähigkeit einen exemplarischen Beitrag zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und damit der Adipositasprävention geleistet.

Die Vermittlung von Handlungskompetenzen war ein wichtiges Lernziel. Dabei ging es insbesondere um die praktische Erfahrung bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln und die Steigerung von Bewegungsanlässen, die von der Schule bis in die Freizeitgestaltung reichen. Ferner ging es um die Schaffung positiver Erlebnisse, deren Erfahrung die Kinder veranlasste, die Inhalte in ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Das Projekt baute darauf, die an den Schulen vorhandenen Ressourcen einzubinden und so spezifisch die Situation und das Umfeld der jeweiligen Schüler zu berücksichtigen. Die Möglichkeit, ein auf jede Schule abgestimmtes Konzept der Unterstützung zu entwickeln und auf Bestehendes aufzubauen, erhöhte die Wahrscheinlichkeit auf Nachhaltigkeit über das Projektende hinaus.

## 10. Anhänge

Folgende Anhänge sind dem Bericht beigefügt:

- Maßnahmenblätter
- Arbeitsplan Soll-Ist-Vergleich
- Übersicht der eingesetzten Materialien
- Projektbroschüre
- Plakat zum Projekt
- Handbuch mit Unterrichtsmanuale
- Presseartikel