

Evaluation der Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungs- kompetenzen im Schulalltag - Forschungsbericht

**Institut für pädagogische Professionalität und
Schulkultur (IPS)**

**Dipl.-Soz. Wiss. Gisela Meisen-Nussbaum
Prof. Dr. Annette Tettenborn Schärer
MSc Stephan Zopfi**

Pädagogische Hochschule Zentralschweiz
Hochschule Luzern

im Auftrag von



Gesundheitsförderung
Schweiz



Evaluation der Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungs- kompetenzen im Schulalltag

Dipl.-Soz.Wiss. Gisela Meisen-Nussbaum
Prof. Dr. Annette Tettenborn Schärer
MSc Stephan Zopfi

im Auftrag der
Gesundheitsförderung Schweiz

19. Oktober 2012

Bitte wie folgt zitieren:

Meisen-Nussbaum, G., Tettenborn Schärer, A., Zopfi, S. 2012,
Evaluation der Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungs-
kompetenzen im Schulalltag. Forschungsbericht: Pädagogische Hoch-
schule Zentralschweiz, Hochschule Luzern.

Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung	5
2	Hintergrund der Studie	11
3	Theoretische Grundlagen	12
3.1	Situation der Lehrpersonen	12
3.2	Gesundheitsförderung	14
4	Aufbau der Studie	16
4.1	Gegenstand der Untersuchung.....	16
4.2	Ablauf der Studie	17
5	Ergebnisse	19
5.1	Desk-Research „Grundlagenstudium der Rahmenbedingungen“19	
5.1.1	<i>Lehrpläne Bewegung und Ernährung</i>	19
5.1.2	<i>Vorgaben oder Angebote der einzelnen Kantone</i>	22
5.1.3	<i>Curricula, Studienpläne der pädagogischen Hochschulen</i> 23	
5.1.4	<i>Weiterbildungsangebote in den einzelnen Kantonen</i>	25
5.2	Lehrpersonen-Interviews	27
5.2.1	<i>Wahrnehmung der Rahmenbedingungen und Handlungsspielräume</i>	27
5.2.2	<i>Umsetzung in der Schule</i>	28
5.2.3	<i>Verständnis von Bewegung im Unterricht</i>	29
5.2.4	<i>Vermittelte Inhalte – Methoden und Materialien</i>	30
5.2.5	<i>Wirkungspotential der Themen</i>	31
5.2.6	<i>Situation in der Klasse und im Elternhaus</i>	31
5.2.7	<i>Wünsche und Hinweise</i>	35
5.3	Kinder-Workshops	37
5.3.1	<i>Erfassen des Wissens in Bezug auf das „Znüni“</i>	37
5.3.2	<i>Erfassung der Wünsche zum Bewegen im Schulalltag</i>	41
5.4	Eltern-Workshops	43
5.4.1	<i>Bewegungsunterstützung für die Kinder</i>	44
5.4.2	<i>Ernährungsinformation für die Kinder</i>	45
5.4.3	<i>Balancefindung bei Ernährungsfragen</i>	46
5.5	Zusammenfassende Ergebnisse	47
6	Reflexion: Anmerkungen und Empfehlungen	52
6.1	Kritische Anmerkungen.....	52
6.2	Zentrale Empfehlungen	54
7	Literatur	60
8	Anhang	63



Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einflussfaktoren.....	13
Abbildung 2: Landschaft der Pädagogischen Hochschulen	24
Abbildung 3: Einschätzung der Lehrperson zur Bewegungsfreude; nach Klasse	32
Abbildung 4: Einschätzung der Lehrperson zum Gewicht; nach Klasse ..	34
Abbildung 5: Znüni-Fragebogen.....	37
Abbildung 6: Aufzeichnungen aus den Workshops –einzelne Beispiele–	42
Abbildung 7: Eltern-Brainstormingspiel	43
Abbildung 8: Znüni und Zvieri Tipps von Suisse Balance	53

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht der angebotenen Weiterbildungen	26
Tabelle 2: Auswertung des Znüni-Fragebogens nach Klasse	40

1 Zusammenfassung

Der Erwerb von Bewegungs- und Ernährungskompetenzen ist ein wichtiger Faktor für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Hierfür stehen mittlerweile vielfältige Angebote und Projekte zur Verfügung, deren Verantwortliche diese Themen an die Schulen und Lehrpersonen herantragen. Mit der vorliegenden Evaluation wird ein Blick in die Klassenzimmer von 20 Lehrpersonen der 1. und 4. Klasse an 10 Primarschulen der Kantone Bern, Luzern, Neuchâtel, St. Gallen und Wallis geworfen, um einen Eindruck der Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen an Schweizer Primarschulen in der Deutsch- und Westschweiz zu erhalten.

Die Studie wurde in vier Phasen unterteilt, um Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen an Schweizer Primarschulen in einen Kontext setzen zu können. Die erste Phase war die Desk-Research-Phase mit dem Grundlagenstudium der Rahmenbedingungen in Bezug auf Vorgaben, Lehrpläne, Aus- und Weiterbildung sowie Angebote. Die zweite Phase war die Realisation von 20 Lehrpersonen-Interviews, die einen Einblick in die Situation an den Schulen und den Umgang mit den Themen im Schulalltag gaben. In der dritten Phase wurden vier Kinder-Workshops realisiert. Diese verfolgten zwei Ziele: das Erfassen sowohl des Wissens der Kinder in Bezug auf Nahrungsmittel als auch der Wünsche zur Bewegung im Schulalltag. Die Einstellungen und Vorstellungen der Eltern zu den Themen Bewegung und Ernährung in Bezug auf ihre Kinder wurden in der vierten Phase mit zwei Eltern-Workshops festgestellt.

Die Ergebnisse der Studie richten sich in erster Linie an Organisationen, welche Ernährungs- und Bewegungsprojekte für Schulen in Auftrag geben, planen, umsetzen oder unterstützen. Sie kann zur Reflexion der bisherigen Vermittlungspraxis anregen und Möglichkeiten der Optimierung aufzeigen. Ebenso soll sie den Verantwortlichen für Volksschulbildung in den Kantonen Anregungen für einen veränderten Umgang mit den Themen Bewegung und Ernährung ermöglichen. Sie kann auch den Schulleitungen und Lehrpersonen Hinweise für Veränderungen im Schulalltag bieten.

Nachfolgend sind die Ergebnisse - fokussiert auf vier Themenbereiche - dargestellt. Die genauen Informationen zu den Ergebnissen sind im Kapitel Ergebnisse zu finden.

Rahmenbedingungen und Handlungsspielräume

Für den Sportunterricht gibt es auf Gesetzes- und Verordnungsstufe klare Bundesvorgaben, die den Kantonen in Bezug auf Dauer und Ausgestal-

tung eigentlich wenig Spielraum lassen¹. Hingegen berichten die Lehrpersonen von unterschiedlichen Bedingungen in Bezug auf die Themenfelder "Bewegung im Unterricht" und "Ernährung".

Zum Thema „Bewegung in der Schule“ werden den Lehrpersonen kaum Vorgaben gemacht. Wenn Vorschläge vorhanden sind, dann sind sie nicht allen Lehrpersonen bekannt bzw. werden nicht von allen umgesetzt, wie z.B. das Projekt „Schule bewegt“ vom BASPO² in den Kantonen Bern und Luzern. Das Thema Ernährung findet sich in den Lehrplan-Themen „Mensch und Umwelt“ wie auch „Natur-Mensch-Mitwelt“ oder „Körper und Bewegung“ wieder. Für diese Lehrpläne kann festgestellt werden, dass die Zieldefinitionen ungenauer und allgemeiner gefasst sind als in den Sport-Lehrplänen. Nur die wenigsten Lehrpersonen kannten den genauen Inhalt und in der Westschweiz konnten keine Lehrplaninhalte benannt werden. Einzelne Lehrpersonen geben an, dass das gesunde „Znüni“ eine Vorgabe der Schulleitung ist oder unter den Stufenlehrpersonen so abgesprochen wurde.

Viele Lehrpersonen berichten von engen personellen und / oder materiellen Ressourcen für diese Zusatzthemen / -aufwendungen, da auch viele andere Themen wichtig sind. Insgesamt kann gesagt werden, dass es bei der Umsetzung der Thematik, auf die Lehrperson, die Schulhausleitung und auf den Informationsfluss anzukommen scheint.

Für die Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen kann berichtet werden, dass die Themen nur einen sehr geringen Anteil am Gesamtangebot haben. Gleichzeitig differiert das Angebot in der Lehrpersonenausbildung zu den Themen Sport, Bewegung und Ernährung an den einzelnen Hochschulen stark. Lernen in Bewegung ist weder als Curriculainhalt noch als Lernmethode verbindlich.

Integration des Themas in den Schulalltag

Die Themen Bewegung oder Ernährung waren in den letzten zwei Jahren in keiner der befragten Schulen Jahresthema. Als klassenübergreifende Aktionen wurden vor allem das Projekt „Schule bewegt“ und ein Pausenschrank, in dem die Kinder Spielgeräte für die Pause ausleihen können, genannt. Die anderen genannten Aktivitäten betreffen Einzelaktionen, die entweder für die Kinder einer Altersstufe oder stufenübergreifend geplant werden.

Im Gespräch mit den Lehrpersonen konnte ein sehr unterschiedliches Bewegungsmanagement und -verständnis festgestellt werden. Die Bewe-

¹ Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung:
<http://www.admin.ch/ch/d/gg/pc/documents/1602/Vorlage1.pdf> [2.10.2012]
Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung:
<http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/26969.pdf> [2.10.2012]
² Bundesamt für Sport (BASPO)

gung im Unterricht wurde von Lehrpersonen, vom „Aufstehen und etwas nach vorne bringen“ bis hin zu „Lernen in Bewegung“ oder „bewegtes Lernen“ definiert. Das „Lernen in Bewegung“ ist für die Lehrpersonen zum Teil noch nicht richtig greifbar. Einige fragen sich, wie sie die Balance zwischen „ruhig und konzentriert Lernen“ und „Lernen in Bewegung“ finden können. Hingegen ist das Verständnis von Bewegungspausen besonders in der Deutschschweiz gegeben. Das eigene Verständnis von „Bewegung im Unterricht“ wird von den Lehrpersonen als angemessen angesehen und nicht angezweifelt. Im Gegensatz dazu herrscht beim Thema „Ernährung“ eher eine Verunsicherung vor. Die Lehrpersonen sehen sich nicht als Experten auf diesem Gebiet und stellen unterschiedliche „Ernährungswahrheiten“ bei den Eltern sowie den anderen Lehrpersonen fest. Hier fehlt ihnen die Fundierung des Themas, um einen eigenen gefestigten Standpunkt vertreten zu können.

Die Suche nach Lehrmitteln oder Informationen über die beiden Themenbereiche verläuft sehr unstrukturiert, da nur wenig Wissen über Anbieter dieser Informationen vorhanden ist. Die Nutzer geben an, dass das Material didaktisch sinnvoll und ansprechend aufbereitet, die Quelle vertrauenswürdig und das Material kostengünstig für den Einsatz sein muss. Es werden drei unterschiedliche Strategien angewandt:

- Nachfragen bei Lehrerkollegen oder Fachpersonen,
- physische Suche in Bibliotheken, Medienzentren / Regionalen Didaktischen Zentren (RDZ) und Ludotheken und die
- virtuelle Suche im Internet auf Seiten.

Um die Themen zu vertiefen, wünschen sich die Lehrpersonen Weiterbildungen mit motivierenden, glaubwürdigen Angeboten, die viel Praxis mit erprobten Inhalten berücksichtigen und trotzdem auch theoretische Aspekte und Hintergrundwissen ausgewogen vermitteln. Die Lehrpersonen in der Westschweiz wünschen sich wissenschaftlich abgesichertes Ernährungswissen, das ihnen von einer Fachperson vermittelt wird. Ein Wunsch wäre auch ein Ernährungsthemenangebot, in dem Materialien und aktuelles Wissen kindgerecht aufbereitet sind, das dann eins zu eins umgesetzt werden kann.

Weitere Einflüsse im Schulalltag

Gegen Bewegung in der Freizeit stehen, nach Angaben der Lehrpersonen,

- die Tagesstruktur der Kinder mit Schuldruck und vollem Programm,
- der Reiz der elektronischen Geräte,
- die ggf. fehlende Unterstützung durch die Eltern und

- · · · ·
· · · · ·
· · · · ·
- das wenig vorhandene niederschwellige Angebot, das spontan bei freier Zeit unkompliziert genutzt werden kann.

Die Lehrpersonen und Eltern beschreiben ihre Kinder so, dass diese Bewegung lieben und brauchen. In der Freizeit könnte es nach Aussagen der Erwachsenen für die Kinder hilfreich sein, wenn sie einfach nutzbare Freizeitangebote wie beispielsweise altersgerechte Spielplätze, Freiräume / Plätze für neue Bewegungsarten oder auch polysportive Angebote ohne Leistungsdruck hätten, die einfach nur aus Freude und Spass genutzt werden könnten.

Kommunikationsdreieck Lehrperson – Kinder – Eltern

Der Einfluss der Eltern zu den Themen „Bewegung und Ernährung“ wird von Lehrpersonen und Eltern als erheblich und massgeblich beschrieben. Da aus Sicht der Lehrpersonen viel Wissen bei den Eltern vorhanden ist, erfolgt in der Deutschschweiz die Informationsweitergabe punktuell im Gespräch oder als allgemeine Tipps in Form von Briefen oder am Elternabend. Gleichzeitig sehen sich die Lehrpersonen aber nicht als Fachperson für diese Gespräche und Themen. Dies kommt auch dann zum Ausdruck, wenn Eltern ihre eigenen „Ernährungswahrheiten“ in der Schule vermittelt sehen möchten. In der Westschweiz wird in den untersuchten Klassen die Informationsweitergabe an Kinder und Eltern von Krankenpflegerinnen übernommen. Hier kann man sagen, dass das Kommunikationsdreieck nur punktuell spielt, da es oft nur einzelne Eltern und deren Kinder einschliesst. Der Wunsch der Eltern wäre eine transparente Kommunikation und Information zwischen den Beteiligten, da die Kinder Informationen der Lehrperson sehr ernst nehmen.

In den Klassen konnte festgestellt werden, dass sich die Kinder grundsätzlich gut mit dem Thema „Ernährung“ auskennen und auch wissen, was als gesundes, regelmässiges Znüni gilt. Wenn eine ausgewogene Ernährung nicht regelmässig vorhanden ist, wird manchmal auch von Lehrpersonen der Weg über das Kind gewählt, in dem sie dem Kind Ideen mitgeben, die es Daheim weitergeben kann. Dies könnte aber zu Schwierigkeiten führen, da das Kind so schnell „zwischen zwei Stühlen sitzt“. Ein Wunsch der Eltern ist es, dass die Schule sie in dieser Verantwortung unterstützt, sie ihnen aber nicht abnimmt. Daher halten sie es für sinnvoll, dass die Schule Regeln zur Ernährung als Orientierungshilfe an die Kinder weitergibt, diese nicht sanktioniert und so die Eltern von der Schule unterstützt werden.

Die Empfehlungen aus der Evaluation lauten kurz zusammengefasst:

- Gesundheitsförderung bei Kindern als Unterstützung und Weiterführung der kindlichen Bewegungsfreude und des Bewegungsdrangs verstehen sowie einsetzen und den Kindern niederschwellige Bewegungsangebote bieten.
- Eltern in ihrem Aufgabengebiet belassen und ihre Verantwortung respektieren sowie Familien hilfreich unterstützen.
- Verdichtung der Projekte zur Förderung der Bewegung und Ernährung und Zusammenführung als Konzept oder Plattform z.B. durch die Anbieterseite. Ebenso sollten die Projekte sich vermehrt als Bestandteil der Schulentwicklung verstehen und weniger als Einzelprojekte daher kommen.
- Bekanntheit der vielfältigen Projekte und Angebote zur Gesundheitsförderung in den Schulen erhöhen. Mit Hilfe von Wissensträgern als Multiplikatoren könnten sie in die Schulen getragen werden. Ein Qualitätslabel könnte helfen den Interessenten einen Überblick zu erhalten.
- Perspektivwechsel in der Schule anstreben, von der Einzelaktivität / vom Einzelprojekt hin zu einer grundsätzlichen Einbettung in den Alltag z.B. im Rahmen der Schulentwicklung.
- Gestaltung von bewegungsfördernden Schularealen und -räumen z.B. Klassenzimmer mit verstellbarem und beweglichem Schulmobiliar oder zur Bewegung animierende Pausenplatzkonzepte.
- Lehrpersonen ein gemeinsames Bewegungsverständnis und -management ausserhalb des Sportunterrichtes entwickeln lassen.
- Hilfreiche Vorgaben für die Verankerung beider Themen in den Primarschulen als Guidelines entwickeln, mit Lehrmitteln ergänzen und mit Hilfe eines gemeinsamen Bewegungsverständnisses umsetzen.
- Entwicklung von gut aufbereiteten, praxis- und stufenorientierten Lehrmitteln, die auf noch zu formulierende Lehrplanziele der Themen „Bewegung im Unterricht und Ernährung“ aufbauen. Ein Rückgriff auf zwar vorhandene Lehrmittel erfolgt eher nicht, da diese für Bewegung und Ernährung nicht vorgegeben bzw. verpflichtend sind.
- Transportieren von neuen Themen oder Formen des Lernens mit Hilfe des Kollegialen Lernens, z.B. mit Hospitationen, Job-Rotation, da das eigene Erleben ein wichtiger Faktor für die Umsetzung ist. Die Idee vom Lernen in Bewegung kommt so schneller in die Schulhäuser und die Hemmschwelle der Umsetzung wird verkleinert.
- Gestaltung der Aus-/ Weiterbildung für Lehrpersonen, dass das eigene Erleben von erprobten Inhalten und Angeboten Raum erhält.

- 
- Vorsicht in der Umsetzung der Ernährung als „Kinderthema“, denn Schlankeitswahn und „Magersucht“ könnten bereits in der Primarstufe Thema werden.
 - Entfaltung der Kinder durch das eigene Erleben und die Freude am Tun fördern. Der Erwachsene sollte dem Kind ein Vorbild sein und ihm gleichzeitig den Freiraum bieten, sich zu entfalten.

Dank

Das Evaluationsteam möchte sich bei den Lehrpersonen und den Schulleitungen für die Unterstützung in der Datenerhebung und die aufschlussreichen und offenen Gespräche bedanken. Ein besonderer Dank geht an die Lehrpersonen, die sich bereiterklärt haben, den Kinder- und Elternworkshop zu unterstützen.

In den Kantonen bedanken wir uns für die Unterstützung bei den Erziehungs- und Gesundheitsdepartementen für die Erlaubnis der Befragung in den Schulen und den KAP-Verantwortlichen bei der Unterstützung in Bezug auf die teilnehmenden Schulen. Unser Dank gilt auch den weiteren Personen aus dem Bereich Gesundheitsförderung für die wertvollen Informationen.

Des Weiteren gilt unser Dank den zuständigen Personen bei Gesundheitsförderung Schweiz für die konstruktive und angenehme Zusammenarbeit.

2 Hintergrund der Studie

Schulen und Lehrpersonen sind heute auf verschiedensten Ebenen stark gefordert. Neben dem eigentlichen Bildungsauftrag und den damit verbundenen Herausforderungen werden immer mehr Präventionsthemen an die Schulen herangetragen. So wurden in den letzten Jahren im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme zahlreiche Projekte zur Förderung der Bewegung und ausgewogener Ernährung entwickelt, in Schulen umgesetzt, multipliziert und zum Teil evaluiert. Mit der vorliegenden Studie „Evaluation der Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen im Schulalltag“ soll projektübergreifend der Frage nachgegangen werden, welche Erfahrungen die Lehrpersonen mit der Vermittlung der Ernährungs- und Bewegungskompetenzen machen.

Gesundheitsförderung Schweiz beauftragte das Institut für pädagogische Professionalität und Schulkultur (IPS) der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz, Hochschule Luzern, mit der Ausarbeitung und Realisation der Studie. Der vorliegende Bericht stellt die Situation von Lehrpersonen im Umgang mit Bewegungs- und Ernährungs Kompetenzen in der Schule dar. Mit Hilfe von Fallstudien werden Antworten auf die folgenden Fragen gegeben:

- Auf welche Ressourcen, eigene und fremde, kann die Lehrperson zurückgreifen? Weiss sie, wo fremde Ressourcen bereitstehen?
- Welche Art von Unterstützung erhält die Lehrperson? Wo kann sie Unterstützung erhalten?
- Welche Vorgaben gibt es zu den Themen Bewegung und Ernährung in den einzelnen Kantonen und Gemeinden?
- Wie nehmen Kinder und Eltern die an sie gerichteten Angebote wahr und auf?

Des Weiteren wird auch der Frage nachgegangen, welche Bereiche in der Zuständigkeit der Schule oder beim Elternhaus liegen und welche gegenseitige Unterstützung aus Sicht der Beteiligten hilfreich sein kann.

Die Ergebnisse der Studie richten sich in erster Linie an Organisationen, welche Ernährungs- und Bewegungsprojekte für Schulen in Auftrag geben, planen, umsetzen oder unterstützen. Sie kann zur Reflexion der bisherigen Vermittlungspraxis anregen und Möglichkeiten der Optimierung aufzeigen, z.B.:

- Lehrpersonen sollen die Ergebnisse helfen, die Themen systematisch und erfolgreich in ihrer täglichen Arbeit einfließen zu lassen.

- 
- Verantwortliche von Ernährungs- und Bewegungsprojekten als auch von übergeordneten Programmen (KAP³, GFCH⁴) sollen Hinweise zur Optimierung ihrer Instrumente, Materialien und Strategien erhalten.
 - Erziehungsdepartemente und Schulleitungen können durch die Ergebnisse angeregt werden, entsprechende Rahmenbedingungen wie Lehrpläne, Schulhausausstattung inkl. Pausenplätze weiter zu entwickeln und zu optimieren.
 - Pädagogische Hochschulen können für die Aus- und Weiterbildung einen Input erhalten.

3 Theoretische Grundlagen

3.1 Situation der Lehrpersonen

Der gesellschaftliche Wandel bedingt eine Veränderung der Aufgaben der Schulen und Lehrpersonen. Zugleich werden immer mehr Wünsche und Anliegen zur Umsetzung von aussenstehenden Personen und Gruppen an die Schulen und Lehrpersonen herangetragen. Die Lehrpersonen erhalten neben den Vorgaben durch den Lehrplan, den Kanton, die Gemeinde und die Schulleitung auch von weiteren Akteuren Wünsche zur Vermittlung von Informationen zu ergänzenden Themen wie beispielsweise Gesundheitsförderung oder Prävention. Hier sind Schulen und Lehrpersonen gefordert, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, die Wichtigkeit und Relevanz für ihre Schule, die Schülerinnen und Schüler abzuschätzen, sie ggf. aufzubereiten und in den Alltag bzw. den Unterricht einzubeziehen.

Um die Situation von Lehrpersonen im Umgang mit Bewegungs- und Ernährungskompetenzen in der Schule zu verdeutlichen, sollte man sich vor Augen führen, in welchem Kontext und Gefüge Lehrpersonen sich bewegen und arbeiten (Abbildung 1).

³ Kantonale Aktionsprogramme (KAP)

⁴ Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH)

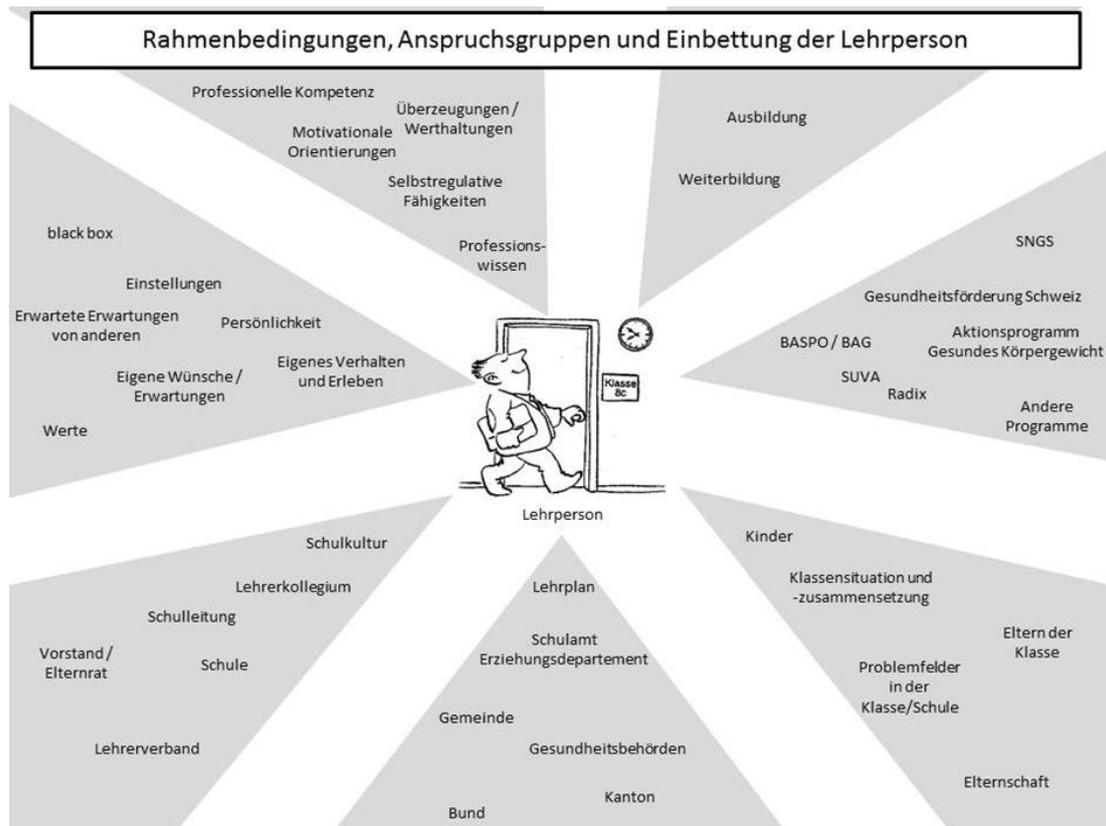


Abbildung 1: Einflussfaktoren

Neben diesen von verschiedenen Anspruchsgruppen offen an die Schule und die Lehrpersonen herangetragen Vorstellungen gibt es unausgesprochene Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen zu den Unterrichtsinhalten und vermittelten Fähigkeiten, die die Lehrpersonen und/oder die Schule an die Schülerinnen und Schüler weitergeben sollen. Die Erwartung an die Fähigkeiten, das Wissen und Können der Kinder und Jugendlichen steigt mit den veränderten Umfeld-Bedingungen, denen sie entsprechen sollen.

Betrachtet man die vielfältigen Einflussfaktoren, die eine Rolle bei der Unterrichtsgestaltung und der Vermittlung von Wissen spielen, dann wird deutlich, dass mit einer Fallstudie, wie dieser, keine statistische Verallgemeinerung möglich ist. Die grundlegende Datenlage ist auf Grund der unterschiedlichen Vorgaben in den Kantonen nicht einheitlich. Jedoch können erste Hinweise auf erkennbare Grundmuster gegeben werden.

3.2 Gesundheitsförderung

An Schweizer Schulen wird heute statt der herkömmlichen Gesundheits-
erziehung vielfach die umfassendere Gesundheitsförderung eingesetzt,
die sich an den Konzepten der WHO im Rahmen der Ottawa-Charta orien-
tiert (vgl. Gutzwiller 2006, S. 5). Laut der Ottawa-Charta zielt die Gesund-
heitsförderung auf einen Prozess hin, der allen Menschen ein höheres
Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht und sie damit
zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt.⁵ „In diesem Sinne ist die Gesund-
heit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen
und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives
Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller
Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.
(...) Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaf-
fen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“⁶

Exkurs: Hiermit ist der Wandel von der Pathogenese hin zur Salutogene-
se vollzogen. Während die Pathogenese die Entstehung und Entwicklung
von Krankheiten mit allen Faktoren beschreibt, richtet die Salutogenese
den Blick auf die Fragestellung, was Menschen gesund erhält und unter
welchen Bedingungen Gesundheit entsteht. Nach dem Modell der Sa-
lutogenese ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu ver-
stehen: Der Mensch kann als mehr oder weniger gesund und gleichzeitig
mehr oder weniger krank betrachtet werden. Nach Antonovsky ist das
Kohärenzgefühl oder der Kohärenzsinn („Sense of coherence – SOC“)
kein Gefühl im engeren Sinn. Es ist eher ein kognitives Wahrnehmungs-
und Beurteilungsraster, das dem Menschen hilft eine Orientierung zu fin-
den, sich dem Leben und seinen Herausforderungen gewachsen zu füh-
len und einen Sinn darin zu sehen, die Anforderungen zu bewältigen. Es
drückt das Ausmass aus, in dem jemand ein durchdringendes, überdau-
erndes und dynamisches Gefühl des Vertrauens hat und Ressourcen ge-
nerieren kann, um Anforderungen anzunehmen und sie erfolgreich meis-
tern zu können. Dieses Raster (SOC) entwickelt sich besonders in der
Kindheit in dem alle Erlebnisse und Erfahrungen durch äussere Einflüsse,
innere Überzeugung und Einstellungen einfließen. „Feeling of confidence
that one’s internal and external environments are predictable and that
there is a high probability that things will work out as well as can reason-
ably be expected“ (Antonovski 1997, S. 10).

⁵ Vgl. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf [18.09.2012]

⁶ Aus: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf [18.09.2012]

Im Zusammenhang mit Schülerinnen und Schülern bedeutet Gesundheitsverhalten auch, sie in der Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu unterstützen, damit sie sich aktiv Bedingungen suchen oder schaffen können, welche ihnen Wohlbefinden ermöglichen. Gleichzeitig müssen sie die Bedingungen kennen lernen, die ihr eigenes Wohlbefinden gefährden (Interkantonale Lehrmittelzentrale 1996, S. 50).

Die gesundheitsfördernde Schule greift dies auf und „versteht sich als ein umfassender Ansatz, der Gesundheit ganzheitlich als physisches, psychisches, soziales, ökologisches und spirituelles Geschehen begreift und der nicht nur auf das Verhalten der beteiligten Personen in der Schule, also auf Schülerinnen und Schüler sowie auf Lehrkräfte und auf das nicht unterrichtende Personal abzielt, sondern auch die Verhältnisse der Schule, die baulichen Gegebenheiten und die internen Organisationsstrukturen und -prozesse, die Schulleben und Schulkultur ausmachen, in den Blick nimmt.“ (Paulus 2010, S.11)

Diese kurzen Ausführungen sollen deutlich machen, wie vielschichtig das Thema Gesundheitsförderung und damit die Themen Bewegung und Ernährung im Schulalltag sind. Neben einer Vielzahl von Anspruchsgruppen und Akteuren, die innerhalb der Schulen oder im Umfeld der Schulen agieren und eigene Vorstellungen zur Wissensvermittlung und Aufklärung haben, gilt es die Adressaten des Themas und deren Selbstbestimmung nicht zu vergessen. Hier könnte man sich fragen, inwieweit mit Spass, Freude und Vorleben eine Einbindung von gesundheitsrelevanten Einstellungen in das tägliche Leben erleichtert werden kann. Gleichzeitig sollte auch der Blick erweitert werden im Hinblick darauf welche Faktoren die „Leichtigkeit des Tun“ und damit die Verfestigung von Handlungen durch Wiederholung im Alltag unterstützen.

Bewegungselemente können sehr gut als didaktisches Mittel eingesetzt werden, um Unterrichtssequenzen zu rhythmisieren, aufzulockern, Konzentration zu steigern oder als praktische Lernhilfen. Sie stellen somit für Lehrpersonen eine Hilfe dar, die mit minimalem Aufwand, verbunden mit einem geringen Fehler-Risiko, einen maximalen Ertrag anstrebt. Nicht nur aus Sicht der Gesundheitsförderung ist also Bewegung in der Schule positiv zu werten.



4 Aufbau der Studie

4.1 Gegenstand der Untersuchung

Gegenstand der Untersuchung bildet die Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen an Schweizer Primarschulen in der Deutsch- und Westschweiz. Für den Untersuchungsteil in den Westschweizer Kantonen wurde die PHZ Luzern für die Erhebung von Mitarbeitenden der PH Wallis unterstützt⁷.

Für die Studie wurden insgesamt an 10 Primarschulen 20 Lehrpersonen der 1. und 4. Klasse in den Kantonen Bern, Luzern, Neuchâtel, St. Gallen und Wallis befragt. Mit der Auswahl dieser Kantone wird quasi ein Querschnitt der Schweiz abgebildet. Betrachtet man die Schweiz in ihrer Gesamtheit von den Grossstadtstrukturen bis hin zu sehr landwirtschaftlich geprägten Regionen, so kann man in Bezug auf die Schulen davon ausgehen, dass diese den gesellschaftlichen Wandel und die Ansprüche unterschiedlich erleben oder für sich als wichtig erachten. Aus diesem Grund wurde festgelegt, dass für das Erkenntnisinteresse die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den Bedingungen zwischen Stadt und Land interessant sind. In den Kantonen wurden daher jeweils eine Stadtschule und eine Schule im ländlichen Umfeld ausgewählt.

Die Auswahl der Schulen erfolgte weiterhin so, dass ein breites Spektrum von Schulen ohne aktive Teilnahme an Gesundheitsförderungsprogrammen bis hin zu bereits sehr aktiven Schulen in diesem Bereich abgedeckt wurde. Mit dieser Auswahl sollte sichergestellt werden, dass weder einzelne Bewegungs- oder Ernährungsprojekte evaluiert wurden noch allein die Lage der Schule (städtisch/ländlich) einen Einfluss hatte, sondern durch die Auswahl gerade unterschiedlicher Schulen grundlegende Mechanismen der Vermittlung von entsprechenden Kompetenzen sichtbar werden konnten.

Die Evaluation wurde von August 2011 bis Juli 2012 mit anschliessender Berichtsfassung realisiert.

⁷ An der PH Wallis gilt unser Dank Herrn Dr. Edmund Steiner und Frau Anna-Lucia Cavallotti.

4.2 Ablauf der Studie

Um Vermittlung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen an Schweizer Primarschulen in einen Kontext setzen zu können, wurde die Studie in vier Phasen unterteilt.

Die erste Phase war die **Desk-Research-Phase** mit dem Grundlagenstudium der Rahmenbedingungen. Diese war notwendig, da die Schweizer Schullandschaft sehr heterogen ist und eine Einordnung der Unterschiede als notwendig erachtet wurde. Aus diesem Grund wurden die Lehrpläne zu den Themen Ernährung, Körpergewicht und Bewegung und Sport, Curricula der einzelnen Pädagogischen Hochschulen, Ausbildung der Lehrpersonen heute und früher sowie die Weiterbildungen, die für Lehrpersonen in den Bereichen angeboten werden in den betreffenden Kantonen erhoben. Diese Grundlagen sollten helfen, die Rahmenbedingungen der beobachteten Fälle in den Kontext der Handlungen und Vorstellungen sowohl im Schulhaus oder auch im Kanton zu bringen.

Die zweite Phase war die Realisation der 20 **Lehrpersonen-Interviews**⁸. Die Befragung wurde auf ca. 60 Minuten festgelegt und mit einem qualitativen Fragebogenleitfaden⁹ durchgeführt. Folgende Untersuchungsfragen standen hierbei im Vordergrund:

- Welche Vorgaben und Rahmenbedingungen sind der Lehrperson bekannt?
- Welche Art von Unterstützung erhält sie bzw. wo kann sie Unterstützung erhalten?
- Auf welche Ressourcen, eigene und fremde, kann die Lehrperson zurückgreifen? Weiss sie, wo fremde Ressourcen bereitstehen?
- Welche Bedingungen in der Schule fördern resp. erschweren die Vermittlung der entsprechenden Inhalte bzw. den entsprechenden Kompetenzerwerb?
- In welchem Rahmen und Umfang sowie mit Hilfe welcher methodisch-didaktischer Mittel werden die Themen in der Schule und in der Klasse vermittelt? Was ist für die Kinder hilfreich? Mit welchem Erfolg und mit welchen Erfahrungen?
- Welchen Einfluss haben die Eltern in Bezug auf die Themen?

⁸ Die Teilnahmebereitschaft der Schulen bzw. der Lehrpersonen war gering. Der Zugang zu Schulen und Lehrpersonen, die ihre Bereitschaft erklärten, war mit einem grossen Zeitaufwand verbunden.

⁹ Die qualitative Methode gewährleistet, dass sowohl rationale Einstellungen, Meinungen und Erfahrungen als auch emotional-unbewusste Bedürfnisse, Wünsche und Widerstände, die das Verhalten mitprägen, eruiert werden können.

.....
.....
.....

Ergänzend wurde noch ein ca. 7 minütiger Online-Fragebogen realisiert, in dem Zahlen und Fakten zur Lehrperson, zur Klasse und zu den Eltern als Einordnungsgrößen erhoben wurden.

In der dritten Phase ist in ausgewählten 4. Klassen ein **Kinder-Workshop**¹⁰ realisiert worden. Die vier Kinder-Workshops dauerten je eine Lektion, d.h. 45 Minuten und verfolgten zwei Ziele: das Erfassen sowohl des Wissens der Kinder in Bezug auf Nahrungsmittel als auch der Wünsche zur Bewegung im Schulalltag. Wie sind die Vorstellungen der Kinder in Bezug auf Bewegung? Was würden sie umsetzen wollen, wenn es möglich wäre? Was würde sie motivieren, sich zu bewegen? Mit Hilfe einer kurzen Filmsequenz wurde den Kindern vor Augen geführt, welche Möglichkeiten zur Bewegung in der Schule gegeben sein können.

Nachdem die Lehrperson befragt und in ihrer Klasse der Kinder-Workshop realisiert wurde, wurde dies in der vierten Phase mit den Einstellungen und Vorstellungen der Eltern in zwei **Eltern-Workshops**¹¹, einem in der Deutsch- und einem in der Westschweiz, vertieft. So konnte festgestellt werden, welche Vorstellungen Eltern zu den Themen Bewegung und Ernährung in Bezug auf die Kinder haben und wie sie die Trennung von Schule und Elternhaus in diesen Themenfeldern sehen. Beide Workshops dauerten ca. 50 Minuten. Mit Hilfe eines Brainstorming-Spiels entwickelten die Eltern Ideen, wie man Kinder in den Bereichen Bewegung und Ernährung unterstützen kann und formulierten zudem, wer diese Aufgabe übernehmen bzw. wer unterstützen soll. Dieser Ansatz der Verantwortlichkeiten ist sinnvoll, da so besser herausgearbeitet werden kann, wo und welche Unterstützung hilfreich ist und welche Massnahmen ergriffen werden können.

¹⁰ Ein Workshop fand in der Westschweiz und drei Workshops fanden in der Deutschschweiz statt. Nicht alle Lehrpersonen hatten die Kapazitäten oder das Interesse einen Kinder-Workshop zu realisieren.

¹¹ In der Deutschschweiz waren drei Workshops geplant; es konnte jedoch nur einer realisiert werden. Die Teilnahmebereitschaft der Eltern wurde als eher gering beschrieben bzw. eigenen Schulthemen Vorrang gegeben, da es immer die gleichen Eltern seien, die an diesen Veranstaltungen teilnehmen. Der Workshop in der Deutschschweiz konnte mit zwei Eltern realisiert werden; eine dritte Person hatte sich krank gemeldet. In der Westschweiz nahmen am Workshop fünf Personen teil. Dies könnte einen Hinweis auf den Einfluss der Schule auf die Eltern darstellen und das grundsätzliche Interesse der Eltern an Schulthemen abbilden. Es stellt sich die Frage, ob der Einfluss der Schule in den Themen Bewegung und Gesundheit im Kinderalltag nicht überschätzt wird.

5 Ergebnisse

Für die Desk-Research-Phase wurde als hauptsächliches Medium das Internet verwendet und die dort gefundenen Informationen stichprobenartig telefonisch überprüft. Im Anschluss daran wurden die Ergebnisse inhaltsanalytisch zusammengeführt.

Die Lehrpersonengespräche wurden als explorative, qualitative Befragung mit einem halb- bzw. teilstrukturierten Erhebungsinstrument / Fragebogenleitfaden konzipiert (vgl. Aepli 2010, S. 175ff und Flick 2007). Hintergrund des Fragebogenleitfadens ist, dass der Verlauf, die Themen und Fragen des Interviews vorbereitet sind und eine Hilfe für den Interviewer darstellen. In der Interviewsituation können diese Vorüberlegungen jedoch an die befragte Person und den thematischen Gesprächsverlauf angepasst werden (vgl. Aepli 2010, S. 178). Neben des eher explorativen Charakters der Studie war für die qualitative Form der Erhebung entscheidend, dass die Fragestellungen aufgrund der Dimension- und Emotionalität zunächst besser mündlich zu erfragen sind (vgl. Schein 2003, S. 70) und „man so zu einem besseren Verständnis der sozialen Wirklichkeit“ (Aepli 2010, S. 219) kommt.

In den Phasen zwei und vier wurden die Gespräche aufgezeichnet und im Anschluss transkribiert. Die Transkription von audiodokumentiertem Material ist neben der schriftlichen Dokumentation ein geeignetes Hilfsmittel, um die einzelnen Interviews miteinander in Verbindung zu setzen und Ableitungen treffen zu können. Ziel der qualitativen, systematischen Inhaltsanalyse für alle Untersuchungsphasen ist es, die vorhandene Komplexität des Untersuchungsmaterials zu reduzieren und zu verdichten.

5.1 Desk-Research „Grundlagenstudium der Rahmenbedingungen“

5.1.1 Lehrpläne Bewegung und Ernährung

Die kantonalen Lehrpläne bilden die Rahmenbedingung für den Unterricht an Schulen. Für das Fach „Bewegung und Sport“ bzw. „Leibesübungen“ gibt es klare Vorgaben, während „Ernährung“ bzw. ernährungsbezogene Inhalte interdisziplinär mit vermutlich unterschiedlicher Gewichtung in Fächern wie „Mensch und Umwelt“, „Natur-Mensch-Mitwelt“ oder „Körper und Bewegung“ aufgegriffen werden.

Das Thema Bewegung an Schulen, ausserhalb des Sportunterrichtes (z.B. beim Lernen, auf dem Pausenplatz), findet keinen Eingang in den Lehrplan, da es keinem Fach zugeordnet ist.

Der Bericht zum Verhältnismonitoring Ernährung – Bewegung – Gewicht an Schweizer Schulen stellt fest: „An Schweizer Schulen existiert ein 3-Stunden-Obligatorium des Turn- und Sportunterrichts, das in der Bundesverordnung zur Förderung von Turnen und Sport von 1987 verankert ist. (Verhältnismonitoring S.16)“ und „Die konkrete Ausgestaltung fächerübergreifender Angebote variiert inhaltlich nicht nur von Kanton zu Kanton, sondern von Schule zu Schule und von Lehrer zu Lehrer. Generell lässt sich sagen, dass die meisten Kantone entsprechende Fächer von der Primarstufe bis zur Sekundarstufe I durchgehend anbieten. Jedoch lassen sich aufgrund der heterogenen Situation keine Aussagen machen bezüglich vermittelter Inhalte im Bereich Ernährung.“ (ebenda)

Die Situation im Bereich Bewegung und Sport in den fünf Kantonen stellt sich zurzeit wie folgt dar:

- Die drei vorgegeben Lektionen Sport pro Woche können bzw. müssen unterschiedlich verteilt werden; im Kanton Luzern sind drei Einzellektionen oder eine Einzellektion und eine Doppellektion empfohlen; im Kanton Bern sollen die drei Lektionen möglichst als Einzellektionen über die Woche verteilt werden und in den anderen drei Kantonen gibt es keine weitergehende Regelung.
- In den Kantonen sind die Vorgaben für den Sportunterricht allgemein gehalten und in Sinnrichtungen bzw. in Richtzielen ausgedrückt.
- Ergänzend dazu gibt es im Kanton Bern Anregungen zur Verbindung von Sport mit anderen Fächern beispielsweise Sport mit „Natur-Mensch-Mitwelt“, Sport und Deutsch.
- Im Kanton St. Gallen ist das Prinzip des bewegten Unterrichts im Lehrplan des Fachbereiches Sport erwähnt. In Luzern wird ergänzend zum Lehrplan im Merkblatt „Hinweise zum Sportunterricht“ der bewegte Unterricht mit unterschiedlichen Massnahmen z.B. bewegter Unterricht und Pausen als positive Bewegungskultur beschrieben.
- In den Kantonen Neuchâtel und Wallis wird im neuen Lehrplan Plan d'études romand (PER)¹² die Verbindung von Bewegung und Ernährung erwähnt. Hierzu sollen geeignete Einrichtungen bzw. Räume den Unterricht in diesen Bereichen ermöglichen.

¹² Die meisten Kantone haben diesen neuen Lehrplan ab dem akademischen Jahr 2011 eingeführt. Sie haben bis zum Ende des Schuljahres 2014-2015 Zeit, die Implementierung unter Berücksichtigung ihres besonderen Kontextes zu vervollständigen. Der Stand der Umsetzung in den Schulen ist sehr individuell.

Wie dargestellt, ist die Landschaft der Vorgaben im Bereich „Bewegung und Sport“ sehr unterschiedlich. Der Sportunterricht wird genau definiert, es sind Ziele vorgegeben, die es zu erreichen gilt. Auch können bestimmte Unterrichtshilfen gefunden werden, wie beispielsweise im Internet vom BASPO¹³ und über die Webseite sportunterricht.ch¹⁴. Für die Bewegung im Schulalltag kann dies nicht gesagt werden. Sie ist kein Fach, bei dem es bestimmte Ziele zu erreichen gilt oder für die es Vorgaben bzw. Hilfen gibt. Hinzu kommen noch unterschiedliche Gegebenheiten in den Schulhäusern bzw. in den Gemeinden selber; so ist die Verfügbarkeit von Bewegungsräumen wie Pausenplatz, Turnhalle und / oder Schwimmbad sowie deren personelle und materielle Ausstattung von elementarer Wichtigkeit für die Erfüllung des Auftrags.

Das Thema Ernährung findet sich in den Lehrplan-Themen „Mensch und Umwelt“ wie auch „Natur-Mensch-Mitwelt“ oder „Körper und Bewegung“ wieder. In diesen Lehrplänen wird nicht genau definiert, wann und mit welchen Inhalten das Thema behandelt werden soll. Die in den Oberthemen genannten Inhalte gelten grundsätzlich für die gesamte Volksschulzeit. Hierfür gibt man den Lehrpersonen Richt- bzw. Grobziele an die Hand. Im Einzelnen sieht dies so aus:

- Im Kanton Luzern stehen für die Umsetzung des Lehrplans „Mensch und Umwelt“ vier Lektionen pro Woche zur Verfügung. Ernährung ist eins von 13 Arbeitsfeldern in diesem Bereich. Die Grobziele wie beispielsweise das Kennen der eigenen Ess- und Einkaufsgewohnheiten oder Regeln für gesunde Ernährung kennen und anwenden müssen innerhalb zweier Jahre bearbeitet werden.
- Im Kanton Bern sind 6-7 Lektionen „Natur-Mensch-Mitwelt“ vorgesehen, wobei die Themenfelder „Ich selber sein – Leben in Gemeinschaft“ und „Gesundheit – Wohlbefinden“ in der 1.-9. Klasse Eingang finden soll. Die Grobziele im Bereich Ernährung sind hier: Kenntnisse über gesunde Ernährung und über die Hintergründe falscher Ernährung erwerben, Die eigenen Essgewohnheiten erkennen und überdenken.
- „Mensch und Umwelt“ wird im Kanton St. Gallen in 3-7 Wochenstunden (Lektionen) unterrichtet. Ein Richtziel im Bereich Hauswirtschaft ist „Gesundheit erhalten – Lebensqualität fördern“. Hier setzen sich Schülerinnen und Schüler mit der privaten Alltagsgestaltung auseinander. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten für die Eigenversorgung, Beziehungspflege, Betreuungsarbeit und Freizeitgestaltung.

¹³ Bundesamt für Sport (BASPO) www.mobilesport.ch [18.09.2012]

¹⁴ www.sportunterricht.ch [18.09.2012]

-
- In den Westschweizer Kantonen sollen in der „Ernährungserziehung bzw. -bildung“ die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten für eine ausgewogene Ernährung erworben werden. Dies ist fächerübergreifend umzusetzen, beispielsweise kann ein Menü erstellt und dann in einer Präsentation dargestellt werden.

In den Lehrplänen, die sich mit Ernährung befassen, kann festgestellt werden, dass die Zieldefinitionen ungenauer und allgemeiner gefasst sind als in den Sport-Lehrplänen.

Dies gilt auch für den neuen Lehrplan Plan d'études romand (PER)¹⁵, der seit 2011 an Westschweizer Schulen eingeführt wird. Es werden Hinweise an die Lehrperson gegeben, aber keine Erwartungen als Lernziele formuliert. Im Bewegungsbereich sind hingegen Hinweise als auch Lernziele genannt. Allerdings hat das Lernen in Bewegung keinen Eingang in die Konzeption und die Vorgaben für die Umsetzung des Lehrplanes gefunden. In der Deutschschweiz wird gerade der „Lehrplan 21“¹⁶ als gemeinsamer Lehrplan für die Volksschule aller deutsch- und mehrsprachigen Kantone ausgearbeitet. Z.Zt. sind die Themen wie bisher in den Fachbereichen „Bewegung und Sport“ sowie „Natur, Mensch, Gesellschaft“ enthalten; über die Ausgestaltung können noch keine Aussagen getroffen werden, da sie noch nicht veröffentlicht wurde. Der Lehrplan wird voraussichtlich im Frühling 2014 von allen Deutschschweizer Erziehungsdirektorinnen und -direktoren zur Einführung in den Kantonen freigegeben. Anschliessend entscheidet jeder Kanton gemäss den eigenen Rechtsgrundlagen über die Einführung im Kanton.

5.1.2 Vorgaben oder Angebote der einzelnen Kantone

Die Angebote in den einzelnen Kantonen zu den Themen „Bewegung“ und „Ernährung“ oder „Gesundheit allgemein“ sind vielfältiger Art und reichen von punktuellen Unterstützungen wie Znüni-Tipp-Flyer¹⁷ oder Bewegungseinheit mit Sportprominenz¹⁸ über Projekte und kantonale Aktionsprogramme¹⁹ zum Thema wie „KIG – Kinder im Gleichgewicht“²⁰ bis hin zu Schul-Netzwerken, die in dauerhaftem Austausch stehen. Ebenso richten sich die Angebote an einzelne Lehrpersonen, Klassen und ganze Schulen. Wenn sich ein Angebot an Schulen richtet, heisst dies, dass sich die ganze Schule mit allen Lehrpersonen für dieses Programm entscheidet und

¹⁵ vgl. www.ciip.ch/CMS/default.asp?ID=703 [02.10.2012]

¹⁶ vgl. www.lehrplan.ch [02.10.2012]

¹⁷ Verschiedene in den einzelnen Kantonen, Suisse Balance und Bundesamt für Gesundheit

¹⁸

http://www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uef_rundumfit/uf-angebote_kg-ps_bewegungseinheit.pdf [10.09.2012]

¹⁹ Die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) zur Gesundheitsförderung bilden die kantonale Achse in der Umsetzung der nationalen Strategie „Gesundes Körpergewicht“.

²⁰ www.kinder-im-gleichgewicht.ch [10.09.2012]

teilnehmen muss. Als Beispiel kann der „Ernährungsmorgen in Bewegung“²¹ genannt werden. Hier erfahren die Lehrpersonen, wie sie das Thema Ernährung durch gemeinsame Znüni-Zubereitung in den Unterricht einbauen können. Die klassen-übergreifenden und sozialen Aspekte werden daneben durch ergänzende Bewegungsspiele gefördert.

Neben den Angeboten der einzelnen Kantone gibt es Angebote vom Bund oder anderen Organisationen, die die Schulen in diesen Themen unterstützen, wie z.B. das nationale Programm für Bewegungs- und Ernährungsprojekte Suisse Balance oder das Bundesamt für Sport (BASPO) mit „Schule bewegt“²². Auf der Plattform „Children on the Move - a Project Inventory (COMPI)“²³ des BASPO sind viele weitere Projekte mit Kurzbeschreibungen und Kontaktadressen aufgeführt. Dank einer Stichwortsuche sind Projekthinhalte relativ gut auffindbar. Diese Seite ist jedoch nicht einfach über die Suchmaschinen oder auf der BASPO-Homepage auffindbar. Gleichzeitig sind die verschiedenen Angebote auf unterschiedlichen Informationsplattformen zu finden. Manchmal können sie auch auf mehreren Seiten gefunden werden, wie z.B. Bewegungseinheit mit Sportprominenz. Diese wird auf der Seite der Dienststelle Volksschulbildung²⁴ und der Dienststelle Gesundheit Gesundheitsförderung²⁵ des Kantons Luzern sowie auf zwei Seiten der Gesundheitsförderung Schweiz^{26 27} promotet. Hier kann es leicht passieren, dass eine Anpassung z.B. der Ansprechperson, Termine o.ä. nicht über alle Seiten erfolgt und so zu Irritationen führt oder mehrere Anläufe notwendig sind, um zum gewünschten Ergebnis zu gelangen.

5.1.3 Curricula, Studienpläne der pädagogischen Hochschulen

Neben den Lehrplänen gibt es eine weitere Variable, die einen Einfluss auf den Umgang mit den Themen Sport, Bewegung und Ernährung hat, die Ausbildung der Lehrpersonen. Diese ist heterogen, da sie ebenfalls

²¹

http://www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uef_rundumfit/ruf-angebote_kg-ps_ernaehrungsmorgen.pdf [17.09.2012]

²² BASPO: „Schule bewegt“ unterstützt Lehrpersonen bei der einfachen und nachhaltigen Umsetzung der Bewegungsförderung in der Schule und ist ein Programm des Bundesamts für Sport BASPO.

www.schulebewegt.ch [17.09.2012]

²³ www.children-on-the-move.ch [17.09.2012]

²⁴ Vgl.

www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uef_rundumfit/ruf-angebote_kg-ps_bewegungseinheit.pdf [10.09.2012]

²⁵ Vgl. www.gesundheit.lu.ch/index/gesundheitsfoerderung/gewicht/rundum_fit-angebote.htm [10.09.2012]

²⁶ Vgl.

www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Programme_Projekte/projekte/rundum_fit.php [10.09.2012]

²⁷ Vgl.

http://www.promotionsante.ch/pdf_doc_xls/d/gesundes_koerpergewicht/programme_projekte/ULFs/ULFs_algemein/d/ULF_Rundum-fit.pdf [10.09.2012]

kantonal geregelt ist. Die nachfolgende Abbildung 2 zeigt dazu die Landschaft der Pädagogischen Hochschulen in der Schweiz auf.

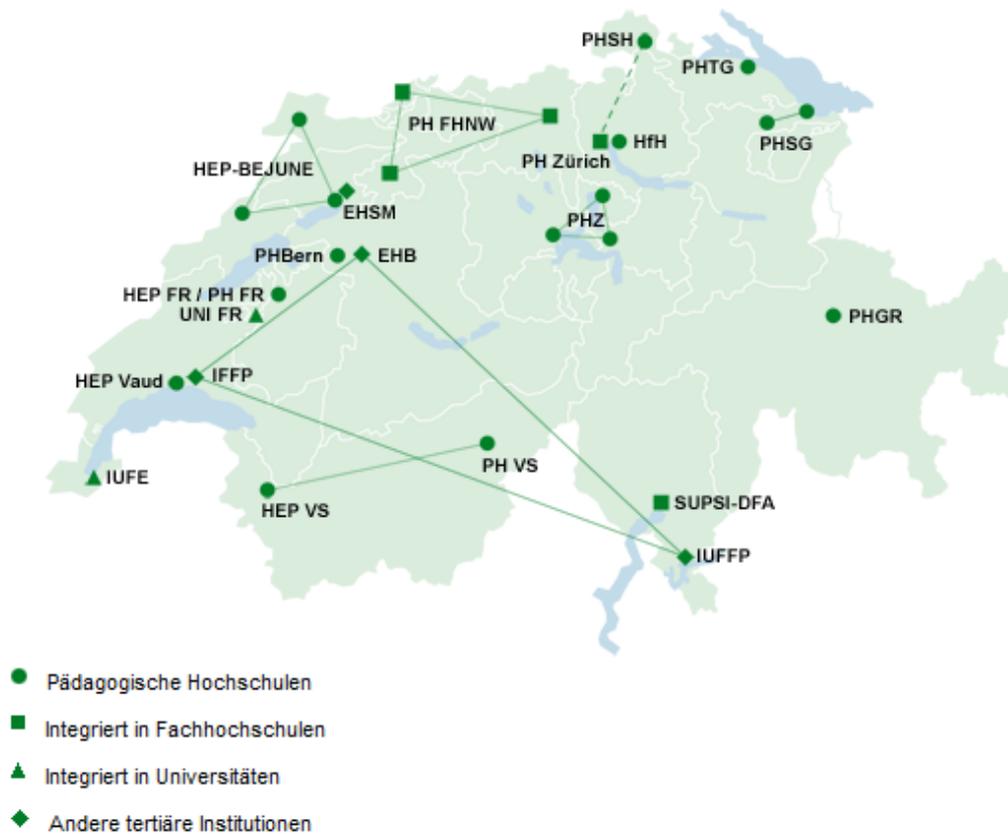


Abbildung 2: Landschaft der Pädagogischen Hochschulen²⁸

Das Angebot der Pädagogischen Hochschulen ist in obligatorische Kurse und Kurse aus dem Wahl-/Pflichtbereich unterteilt. Während die obligatorischen Kurse für alle Studierenden verpflichtend sind, können die Studierenden im Wahl-/Pflichtbereich eine bestimmte Anzahl an Kursen frei nach Neigung wählen. Betrachtet man die verschiedenen Curricula der einzelnen Hochschulen, so wird deutlich, dass das Angebot zu den Themen Sport, Bewegung und Ernährung stark differiert. In der Ausbildung ist, soweit dies nachvollzogen werden kann, Lernen in Bewegung weder als Curricula Inhalt noch als Lernmethode berücksichtigt.

Für alle betrachteten Pädagogischen Hochschulen kann gesagt werden, dass diese Themen nur einen sehr geringen Anteil in der Ausbildung der Lehrpersonen haben. Auf Grund von Wahlfreiheit kann es durchaus vorkommen, dass eine Lehrperson sich nur wenig mit den Themen „Bewe-

²⁸ Entnommen der Homepage der Schweizerischen Konferenz der Rektorinnen und Rektoren der Pädagogischen Hochschulen (COHEP), www.cohep.ch/de/paedagogische-hochschulen [16.09.2011]

gung und Ernährung“ in der Ausbildung auseinandersetzt und ihren Schwerpunkt woanders legt. Als Vergleichsgrösse für diese Angabe kann hier die maximale Anzahl an ECTS-Punkten²⁹ des Studiums mit der maximalen Anzahl an ECTS-Punkten aus den Bereichen Sport, Bewegung und Ernährung genommen werden. Mit dieser Einordnung ist allerdings nur eine grobe Abschätzung der Wichtigkeit der Themen gegeben, da in die Anzahl der ECTS-Punkte die Themen „Mensch und Umwelt“/„Natur, Mensch und Mitwelt“ als Gesamtbereich zählt und die Wahlfreiheit im Wahl-/ Pflichtbereich sehr gross ist.

5.1.4 Weiterbildungsangebote in den einzelnen Kantonen

Die Weiterbildungsangebote an den Pädagogischen Hochschulen sind in unterschiedliche Themenkreise unterteilt. Beispielsweise sind die Angebote „Bewegung“ in den nachfolgenden Themenkreisen enthalten:

- Gesundheit, Gender, Sexualität
- Theater, Musik und Tanz
- Pädagogik, Psychologie und Didaktik
- Mensch und Umwelt bzw. Natur-Mensch-Mitwelt
- Sport
- Bewegte Schule
- Tanz

Auch sind die Angebote in den Kantonen an unterschiedlichen Stellen platziert: In Luzern ist „Bewegtes Lernen im Unterrichtsalltag“ unter „Pädagogik, Psychologie und Didaktik“, jedoch in Bern „Bewegtes Lernen, bewegte Pausen“ unter „Bewegte Schule“ subsumiert. Dies macht das Auffinden von Angeboten zu den Themenkreisen „Sport, Bewegung und Ernährung“ nicht einfach. Die Vielfältigkeit der Angebote „Bewegung“ ist gross und variiert stark, von den Grundlagen des J+S-Kids-Einführungskurses und dem SLRG-Brevet bis hin zu populären Tanzformen in der Schule oder Übergänge im Naturraum: lustvoll und (ent)spannend. Hier ist es auch wichtig zu wissen, dass gewisse Fachbereiche (z.B. Schwimmen, Skifahren) von Sportlehrpersonen regelmässig aufgefrischt werden müssen, damit sie diese unterrichten können.

²⁹ ECTS bedeutet European Credit Transfer and Accumulation System; es sind Leistungspunkte, mit denen der Arbeitsaufwand „gemessen“ wird. Hierbei wird über die Semesterwochenstunden hinaus, der Lern-, Vor- und Nachbereitungsaufwand einer Veranstaltung miteinbezogen. Ein Leistungspunkt entspricht daher 25 bis 30 Arbeitsstunden.

Wie der nachfolgenden Tabelle 1 zu entnehmen ist, ist das Angebot im Bereich „Ernährung“ in einzelnen Hochschulen mit 1 - 4 Kursen gering.

	Semester	Anzahl Angebote „Bewegung“ inkl. Sport	Anzahl Angebote „Ernährung“	Minimale bis maximale Dauer je nach Angebot
PH Bern	2011/12	54	2	2 – 30 Stunden
PHZ Luzern	2011/12	26	1	4 – 16 Stunden
PH St. Gallen	2011/12	18	13 ³⁰	½ - 5 Tage
HEP-BEJUNE	2012/13	17	12	3 – 12 Stunden
PH Wallis	2012/13	5	4	4 – 30 Stunden

Tabelle 1: Übersicht der angebotenen Weiterbildungen

Zum Teil ist das Angebot sehr gut beschrieben und man kann die Zielgruppe sowie die Inhalte dieses Angebotes leicht eruieren. Manchmal ist es jedoch fast unmöglich festzustellen, für welche Zielgruppe das Angebot erstellt wurde und wen es ansprechen soll. Da Lehrpersonen wahrscheinlich immer das Angebot des eigenen Kantons wählen, werden sie vermutlich mit den Eigenheiten vertraut sein und ein Auffinden des gewünschten Kurses keine Schwierigkeit darstellen.

Daneben gibt es an den Pädagogischen Hochschulen Bern und Luzern / Zürich noch die Zusatzausbildung „Gesundheitsförderung“, ein Zertifikatslehrgang (CAS³¹), mit dem Ziel, den Lernort Schule gesund zu gestalten. Hierzu setzen sich die Studierenden intensiver mit der Gesundheitsförderung sowie den aktuellen gesundheitsbezogenen Themen auseinander.

Darüber hinaus gibt es für interessierte Schulleitungen und Lehrpersonen die Möglichkeit, sich z.B. an überkantonalen Fachtagungen mit dem Thema Gesundheitsförderung an Schulen auseinanderzusetzen und neue Ideen zu erhalten. Ein Anbieter für Fachtagungen ist beispielsweise RADIX³². Im Sportbereich kann man mit einer bestimmten Weiterbildung beim BASPO³³ die gültige J+S Leiteranerkennungen verlängern.

³⁰ Es gibt hierzu keine Informationen in welcher Schulstufe dies eingesetzt werden kann.

³¹ CAS - «Certificate of Advanced Studies in Gesundheitsförderung an Schulen», 15 ECTS-Punkte

³² RADIX ist gemeinnützige Stiftung und betreibt das Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention. RADIX ist Träger verschiedener weiterer Dienstleistungsangebote. www.radix.ch [18.09.2012]

³³ Das BASPO-Weiterbildungsangebot umfasst die Optimierung der Trainer-Wirksamkeit in allen Kompetenzfeldern.

5.2 Lehrpersonen-Interviews

Die Ergebnisse der zweiten Studien-Phase - der 20 **Lehrpersonen-Interviews** - sind im nachfolgenden Kapitel zusammenfassend dargestellt. Es wird versucht, Antworten auf die Forschungsfragen (vgl. Kap. 4.2) zu geben. Ergänzend werden einzelne quantitative Ergebnisse des Online-Fragebogens zur Einordnung der qualitativen Ergebnisse dargestellt.

5.2.1 Wahrnehmung der Rahmenbedingungen und Handlungsspielräume

Für den Sportunterricht gibt es klare Vorgaben von den Kantonen in Bezug auf Dauer und Ausgestaltung. An einzelnen Schulen wird der Sportunterricht auch von fachspezifisch ausgebildeten Sportlehrpersonen erteilt. Hingegen berichten die Lehrpersonen von unterschiedlichen Bedingungen in Bezug auf die zusätzlichen Themenfelder „Bewegung und Ernährung“.

Zum Thema „Bewegung in der Schule“ werden kaum Vorgaben gemacht. Wenn Vorgaben vorhanden sind, dann sind sie nicht allen Lehrpersonen bekannt bzw. werden nicht von allen umgesetzt, wie „Schule bewegt“ in den Kantonen Bern und Luzern. Wie beschrieben, wird in Luzern der bewegte Unterricht mit unterschiedlichen Massnahmen angeregt, wird aber nicht von allen als Möglichkeit wahrgenommen. Eine Schule gibt den Kindern den Langsamverkehr (Fuss- und Veloverkehr, usw.) für den Schulweg vor. Bei Fragen der Umsetzung des Themas ausserhalb des Lehrplanes scheint es auf die Lehrperson, die Schulhausleitung und auf den Informationsfluss anzukommen. In einzelnen Schulen gibt es den freiwilligen Schulsport, der als ergänzendes Nachmittagsangebot für die Kinder angeboten wird.

Zum Thema „Ernährung“ wurde oftmals auf den Lehrplan verwiesen, aber den genauen Inhalt kannten nur die wenigsten Lehrpersonen; „im Lehrplan würde sicher was über Ernährung drinstehen“³⁴. Einzelne Lehrpersonen geben an, dass das gesunde „Znüni“ eine Vorgabe der Schulleitung ist oder unter den Stufenlehrpersonen so abgesprochen wurde. In der West-Schweiz sind keine Lehrplaninhalte zur Ernährung genannt worden. Die Lehrpersonen gaben an, dass sie die Inhalte nicht kennen würden. Dies ist besonders erstaunlich, da hier der Ernährung im neuen Lehrplan PER einen anderen Stellenwert im Bereich „Körper und Bewegung“ mit der „Ernährungserziehung“ eingeräumt wird. Allerdings erfolgt die Einführung in den Schulen stufenweise bis zum Ende des Schuljahres 2014-2015 und der Stand der Umsetzung in den Schulen ist sehr individuell.

³⁴ Originalaussage einer Lehrperson

Von anderen Angeboten oder Vorgaben aus den Bereichen „Bewegung und Ernährung“ der Kantone, Gemeinden oder Schulleitungen wurde nicht berichtet. Dies deutet auf einen geringen Bekanntheitsgrad der unterschiedlichen Angebote im Bereich „Bewegung und Ernährung“ hin.

In der Ausbildung wird von den Themen her der grösste Wert auf Sport gelegt. Bewegung im Schulalltag und Ernährung, so wird angegeben, ist kein Thema. Vieles, was von den Lehrpersonen in diesen Themenfeldern eingesetzt wird, wurde sich autodidaktisch beigebracht. Insgesamt werden die angebotenen Weiterbildungen als zu theoretisch und zudem mit einem fraglichen praktischen Nutzen von den Lehrpersonen beschrieben und daher wenig genutzt. Sie nutzen lieber den kollegialen Austausch, da sie so erprobte Ideen kennenlernen und direkt umsetzen können. Ausnahmen in der Weiterbildung sind „Schule bewegt“ und J&S-Kurse, die Sportlehrpersonen je nach persönlichem Disziplinen-Schwerpunkt regelmässig besuchen.

Für die Ausgestaltung der zusätzlichen Themen wünschen sich die Lehrpersonen vor allem räumliche Ressourcen, so dass eine Anpassung der Räume für Bewegung im Unterricht oder für eine bewegte Pause möglich wird.

5.2.2 Umsetzung in der Schule

Die Themen Bewegung oder Ernährung waren in den letzten zwei Jahren in keiner Schule Jahresthemen, d.h. Themen, die über das ganze Jahr von der Gesamtschule verfolgt wurden; allenfalls waren sie in der Umsetzung des Jahresthemas enthalten. Als klassenübergreifende Aktionen wurden vor allem das Projekt „Schule bewegt“ und ein Pausenschrank, in dem die Kinder Spielgeräte für die Pause ausleihen können, genannt. An einzelnen Schulen wird „Mut tut gut“³⁵ und „Fit for Future“³⁶ eingesetzt. Bei „Mut tut gut“ wird von den Lehrpersonen berichtet, dass es gute Absprachen innerhalb des Kollegiums erfordert und nur bei 2-stündigen Sportlektionen umgesetzt werden kann, da die Turnhalleneinrichtung³⁷ sehr aufwändig ist.

Die anderen genannten Aktivitäten betreffen Einzelaktionen z.B. Sport-/Bewegungstag, Marktbesuch oder Pausenkiosk. Als Projektthemen oder -wochen werden Aktionen wie Apfelwoche, Eisfeld, Thema „Schokolade“ oder „Brot“ entweder für die Kinder einer Altersstufe oder stufenübergreifend geplant.

³⁵ Siehe www.muttutgut.ch [10.09.2012]

³⁶ Siehe www.fit-4-future.ch [10.09.2012]

³⁷ In der Turnhalle werden mehrere Stationen erstellt. Beispielsweise das „Floss“ aus vier Matten, Niedersprungmatte und Gymnastik-, Basket- oder Medizinbälle oder der „Feuerwehreinsatz“ aus Langbank oder Leiter am Trapez oder an den Schaukelringen unterlegt mit Matte oder Schaumstoffmatte.

Als Erfolgsfaktoren für diese Aktivitäten werden die Organisation, die Motivation von Lehrpersonen und Kindern sowie die örtlichen Gegebenheiten genannt. Dies sind neben den Finanzen auch die grössten Stolpersteine. Viele Lehrpersonen berichten von engen personellen und / oder materiellen Ressourcen für diese Zusatzthemen / -aufwendungen, da auch viele andere Themen wichtig sind. Ein Wunsch der Lehrpersonen wäre es, wenn die Eltern den Zusatzaufwand wahrnehmen und schätzen würden.

5.2.3 *Verständnis von Bewegung im Unterricht*

Im Gespräch mit den Lehrpersonen konnte ein sehr unterschiedliches Bewegungsmanagement und -verständnis festgestellt werden. Die Bewegung im Unterricht wurde von Lehrpersonen, vom „Aufstehen und etwas nach vorne bringen“ bis hin zu „Lernen in Bewegung oder bewegtes Lernen“, z.B. auf einem Balken balancieren und Vokabeln lernen, definiert. Das „Lernen in Bewegung“ ist für die Lehrpersonen zum Teil auch noch nicht richtig greifbar. Einige fragen sich, wie sie die Balance zwischen „ruhig und konzentriert Lernen“ und „Lernen in Bewegung“ finden können. Auch ist die traditionelle Norm „ruhig sitzen und lernen“ noch vorhanden und wird eingeübt bevor man zum Unterricht mit Bewegung wechselt.

Hingegen ist das Verständnis von Bewegungspausen, besonders in der Deutschschweiz, gegeben. Die Lehrpersonen geben an, dass sie dies häufig, sowohl geplant als auch situativ, einsetzen. Sie berichten vom Braingym, Jonglieren, Trampolin und Seilspringen, um den Unterricht aufzulockern, die Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen oder spielerisch ein Ziel zu erreichen.

Hier stehen die Lehrpersonen in einem Zwiespalt, da sie die Notwendigkeit zur Bewegung erkennen und gleichzeitig angeben, dass sie volle Lehrpläne haben. Durch diese zeitliche Begrenzung muss eine Bewegungspause schnell und unkompliziert realisierbar sein. Ein kurzes Nachdraussen gehen ist meist nicht möglich, da min. 15 Minuten³⁸ dafür geplant werden müssen. Hier zeigt sich dann, dass die Räumlichkeiten in Bezug auf Ausstattung z.B. fahrbare Pulte und die Grösse der Räume nicht optimal für Bewegung sind. Viele Lehrpersonen berichten auch, dass nur wenig andere Flächen wie beispielsweise Flur oder Gruppenraum zur Nutzung zur Verfügung stehen.

³⁸ 5 Minuten Schuhe anziehen und draussen sammeln, 5 Minuten Spiel und 5 Minuten Reingehen und Schuhe ausziehen.

5.2.4 Vermittelte Inhalte – Methoden und Materialien

Die methodisch-didaktische Umsetzung der Themen „Bewegung und Ernährung“ erfolgt in diesen Klassen vor allem über

- Lernen am Modell / Vorbild,
- Anschauung und „Be-“greifen,
- Mitwirkung und Ausprobieren sowie
- bei den älteren Kindern auch die Reflexion z.B. durch Tagebuch führen.

Hierbei geben die Lehrpersonen an, dass ein systematischer Treppenaufbau vom „Einfachen oder Bekannten zum Schwierigen“ sinnvoll ist und mit Wiederholungen die Inhalte verfestigt werden können. Gleichzeitig ist es wichtig, die Ideen der Kinder aufzugreifen und einfließen zu lassen. Positive Verstärkung kann dann einen Ideenfluss und / oder Motivationsschub bringen. Bei älteren Kindern können Vorträge vorbereiten bzw. Detektiv- oder Forscherfragen Aha-Erlebnisse auslösen und sie motivieren, sich in ein Thema zu vertiefen.

In der Darstellung der Lehrplaninhalte (Kapitel 5.1.1) wurde beschrieben, dass die Bereiche „Bewegung und Ernährung“ nicht genau definiert sind und keine Lehrmittel vorgeschrieben werden. Dies ist auch der Grund, warum keine Einheitlichkeit in der Nutzung der Lehrmittel besteht. Die Handlungsspielräume sind sehr gross und es werden wenig Lehrmittel eingesetzt. Es fehlen den Lehrpersonen gut aufbereitete Lehrmittel, die praxis-, stufenorientiert und wandelbar sind. Besonders für die spontane Bewegung im Unterricht bzw. der bewegten Pause muss das Material ohne viel Organisation und zeitlichen Aufwand im Schulzimmer greifbar sein bzw. mit einem Blick auf das Lehrmittel schnell verständlich bzw. erklärbar und umsetzbar sein.

Die eingesetzten Materialien, die für Bewegung genannt wurden, waren die Informationen und Bewegungskarten von „Schule bewegt“ sowie das Material von „Fit for future“. Im Bereich Ernährung suchen die Lehrpersonen Materialien, die anschaulich und visuell ansprechend sind. Hier ist die Aktualität des Bildmaterials ausschlaggebend. Genannt wurden als eingesetzte Materialien, von den wenigen Lehrpersonen, die Ernährung behandeln, „Fünf am Tag“³⁹, die Ernährungspyramide oder Aid-Pyramide sowie Informationen vom Verband Schweizerischer Schokoladefabrikanten⁴⁰ und Schweizer Milchproduzenten⁴¹. Die Nutzer geben an, dass das Material didaktisch sinnvoll und ansprechend aufbereitet, die Quelle vertrauens-

³⁹ siehe www.5amtag.ch [10.09.2012]

⁴⁰ siehe www.chocosuisse.ch [10.09.2012]

⁴¹ siehe www.milch.ch [10.09.2012]

würdig und das Material kostengünstig ist. Zu beachten ist, dass Kinder ihre eigene Sicht der Dinge haben: ein Kind überlegte als es die Ernährungspyramide sah, wie viele Gläser Wasser es denn trinken müsste, wenn es fünf Tafeln Schokolade essen würde.

Die Suche nach Lehrmitteln oder Informationen verläuft sehr unstrukturiert, da nur wenig Wissen über Anbieter dieser Informationen vorhanden ist. Es werden drei unterschiedliche Strategien angewandt:

- Nachfragen bei Lehrerkollegen oder Fachpersonen aus dem persönlichen Umfeld, Gesundheitskoordinatorin oder -förderungslehrperson bzw. Krankenpflege-Fachperson in der Westschweiz,
- physische Suche in Bibliotheken, Medienzentren / Regionalen Didaktischen Zentren (RDZ) und Ludotheken und die
- virtuelle Suche im Internet auf Seiten wie auch blindekuh.de, zebis.ch, 5teachers.de, unterstufe.ch. Hier stellt sich jedoch den Lehrpersonen die Frage, wie vertrauenswürdig diese Seiten sind.

5.2.5 Wirkungspotential der Themen

Sowohl in den 1. als auch in den 4. Klassen werden die Kinder als sehr offen und empfänglich für die Themen „Bewegung und Ernährung“ beschrieben. In den 1. Klassen kann man durch das Tun die Bewusstheit stärken und Begeisterung wecken. In den 4. Klassen ist das Wirkungspotential etwas geringer, da in den Augen der Lehrperson schon ein hohes Niveau erreicht wurde. Um die Nachhaltigkeit der vermittelten Inhalte im Sinne der Gesundheitsförderung zu stärken, wäre es notwendig, diese Themen zur eigenen Erfahrung regelmässig mit Handlungen in den Unterricht einzubauen. Alle Lehrpersonen geben an, dass sie Veränderungen / Verbesserungen in der Bewegung besonders in der Koordination, Ausdauer und Kraft, mit Blick auf die Leistungsfähigkeit auf der jeweiligen Stufe, erkennen können.

5.2.6 Situation in der Klasse und im Elternhaus

Die Lehrpersonen beschreiben die Kinder **ihrer eigenen Klasse** als Kinder, die Bewegung lieben (vgl. Abbildung 3) und brauchen. Selbst übergewichtige Kinder sind in der Primarstufe, sowohl im Schulalltag als auch in der Freizeit, mit Freude dabei. Bewegungsaufgaben und –angebote werden besonders begeistert aufgenommen, wenn sie in der Gruppe stattfinden, sie etwas kniffliger sind oder wenn Kinder andere Personen von ihrem Können überzeugen können. Für die jüngeren Kinder ist Bewegung, die spielerisch gestaltet ist oder in eine Geschichte gekleidet wird, besonders anregend. Gerne haben die Kinder auch Wiederholungen, da sie die Regeln kennen, so einen Freiraum haben, sich entfalten können und sich

nicht auf das Zuhören / Einüben von Regeln konzentrieren müssen. Aber genauso wichtig sind für die Kinder Abwechslung, Steigerungen im Ablauf, Motivationsunterstützung und neuer Input von aussen. Die Bewegungsarten müssen, nach Aussagen der Lehrpersonen, nicht teuer und aufwändig sein (z.B. jonglieren, balancieren, Seilspringen, vgl. Kapitel 5.3.2), sondern den natürlichen Bewegungsdrang z.B. mit anregenden Pausenplätzen unterstützen.

In der Freizeit könnte es nach Aussagen der Lehrpersonen für die Kinder hilfreich sein, wenn sie einfach nutzbare Freizeitangebote wie beispielsweise altersgerechte Spielplätze, Freiräume / Plätze für neue Bewegungsarten oder auch polysportive Angebote ohne Leistungsdruck hätten, die einfach nur aus Freude und Spass genutzt werden könnten. Gegen Bewegung in der Freizeit stehen, nach Angaben der Lehrpersonen,

- die Tagesstruktur der Kinder mit Schuldruck und vollem Programm,
- der Reiz der elektronischen Geräte,
- die ggf. fehlende Unterstützung durch die Eltern und
- das wenig vorhandene niederschwellige Angebot, das spontan bei freier Zeit unkompliziert genutzt werden kann.

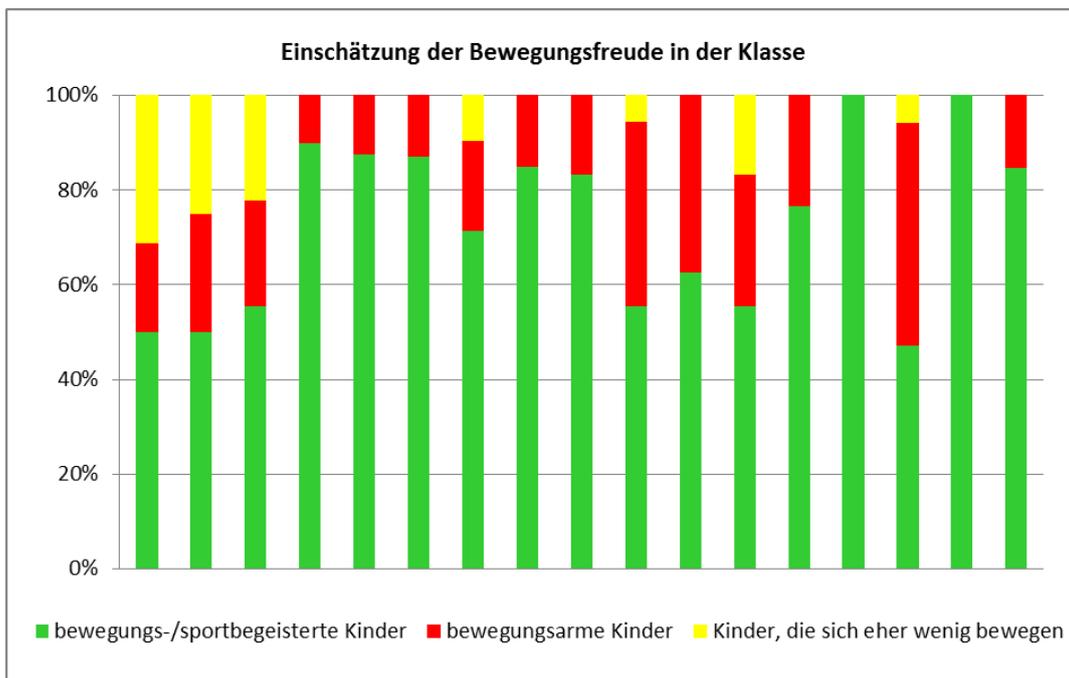


Abbildung 3: Einschätzung der Lehrperson zur Bewegungsfreude; nach Klasse

Die Lehrpersonen bescheinigen ihren Klassen ein eher hohes Wissen und Interesse an Ernährungsthemen für das jeweilige Alter. In den 1. Klassen sind die Kinder besonders begeisterungsfähig, wenn sie neue Lebensmittel, z.B. Früchte kennenlernen und degustieren dürfen. Die Kinder in den

4. Klassen möchten sich mit dem Thema auseinandersetzen und herausfinden, wie die Dinge zusammenhängen oder wie Nahrung entsteht. Allerdings ist ihnen manche Einordnung noch nicht verständlich, wie beispielsweise Ice Tea. Hier ist nach Meinung einzelner Kinder Tee drin und der ist, nach ihrem Kenntnisstand, gesund. Ein weiteres Beispiel könnten Joghurt drinks mit Frucht sein: Joghurt ist gesund, Frucht auch, aber dass dies oft ein gesüßter Drink z. T. mit wenig Fruchtanteilen ist, wird nicht wahrgenommen. In diesem Zusammenhang darf nicht vergessen werden, dass dies 10-jährige Kinder sind und dass das Thema Ernährung sehr komplex ist, besonders in Bezug auf verarbeitete Lebensmittel. (vgl. auch Kapitel 5.3.1)

Wie in anderen Fällen, ist es auch bei der Ernährung so, dass die Kinder voneinander lernen und eine Gruppendynamik entsteht. In den Klassen scheint es so zu sein, dass die meisten Kinder ein gesundes Znüni mitbringen, obwohl das Thema nur situativ besprochen wird. Hier könnte die Gruppendynamik einen positiven Einfluss ausüben.

Die Ernährung ist auch eine Frage des Geschmacks und der wird auch mit der geschmacklichen Kenntnis der Lebensmittel gebildet. Je vielfältiger und häufiger die Geschmackserlebnisse sind, desto grösser wird die Ernährungsvielfalt. Hier geben die Lehrpersonen an, dass es auch heikle Kinder, die nicht alles probieren möchten, gibt und führen dies auf die häusliche Situation zurück, in der das Lebensmittelangebot eher eingeschränkt ist und konstant bleibt.

Wie in Abbildung 4 zu sehen ist, sind laut der Lehrpersonen in maximal vier Klassen mehr als zwei übergewichtige Kinder zu finden. Interessanterweise gibt eine Lehrperson an, dass sich die übergewichtigen Kinder besonders gut, fast besser als die Lehrperson, mit Ernährung auskennen. Sie haben das Bedürfnis abzunehmen und treiben auch sehr viel Sport.

Auf der anderen Seite gibt es zwei Lehrpersonen, die sich Sorgen um die untergewichtigen Kinder in ihrer Klasse machen. Beide geben an, dass diese Kinder bereits einen „Schlankheitswahn“ haben. Sie verbieten sich Nahrungsmittel, um schlank zu bleiben. Eine Lehrperson berichtete hierzu, dass ein Kind sich überlegt hat, ob es lieber das Geburtstagszüni oder den Geburtstagskuchen am Nachmittag haben wollte. Insgesamt wird von acht Lehrpersonen berichtet, dass sie untergewichtige Kinder in der Klassen haben; in fünf Klassen der acht Klassen liegt der Anteil untergewichtiger Kinder bei mehr als 10%, d.h. zwei oder mehr Kinder.

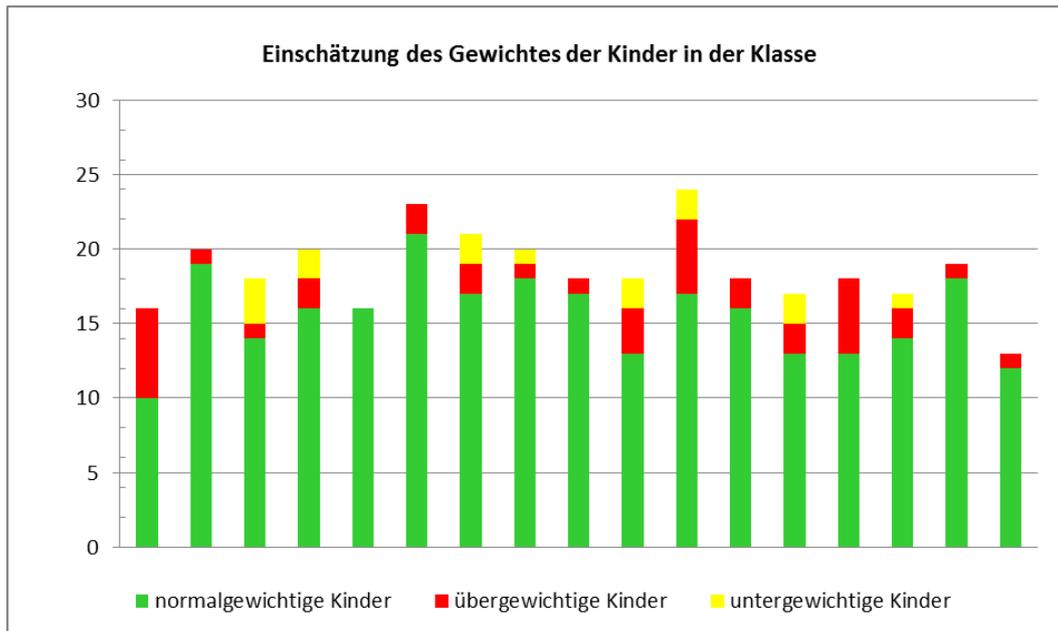


Abbildung 4: Einschätzung der Lehrperson zum Gewicht; nach Klasse

Der Einfluss **der Eltern** zu den Themen „Bewegung und Ernährung“ wird als erheblich und massgeblich beschrieben. Die Eltern sind die Vorbilder mit denen die Kinder die meiste Zeit zusammen leben. Laut den Lehrpersonen kann man am Verhalten der Kinder ablesen, wie das Verhalten oder die Vorstellungen in den Familien sind. Dies ist besonders in der Ernährung bemerkbar, da beim sportlichen Engagement der Kinder auch der natürliche Bewegungsdrang eine Rolle spielt.

Da aus Sicht der Lehrpersonen viel Wissen bei den Eltern vorhanden ist, erfolgt in der Deutschschweiz die Informationsweitergabe punktuell bei betroffenen Eltern im Gespräch oder als allgemeine Tipps zu Bewegung und Ernährung in Form von Briefen oder am Elternabend. Für die Lehrpersonen besteht hier die Schwierigkeit, dass es unterschiedliche Ernährungskonzepte gibt und sie ein Konzept, die Ernährungspyramide⁴², vertreten. Dieses Konzept wird aber nicht von allen Eltern getragen, da sie zum Teil andere Vorstellungen von gesunder Ernährung haben. In der Westschweiz wird in den untersuchten Klassen die Informationsweitergabe an Kinder und Eltern von Krankenpflegerinnen, die einmal pro Jahr in die Klasse kommen, übernommen.

Der Anteil der übergewichtigen Kinder in den 20 Klassen⁴³ der 10 Schulen ist insgesamt nicht besonders gross. In Bezug auf das Thema Übergewicht ist laut den Lehrpersonen kein Unterschied zwischen Migrantinnen und

⁴² Hierzu gibt es keine Vorgaben in den Lehrplänen.

⁴³ In drei Klassen liegt der Anteil der übergewichtigen Kinder über 20%.

Schweizern feststellbar. Beschrieben werden von den Lehrpersonen einzelne persönliche, familiäre oder psychische Situationen, die einen Einfluss auf das Gewicht des Kindes haben könnten. Es kann sogar die Schwierigkeit entstehen, dass die Kinder zwischen „zwei Stühle“ geraten, da die Eltern die Ernährung / das Znüni vorgeben und in der Schule andere Dinge gewünscht werden. Das gesunde Znüni wird von manchen Lehrpersonen in der Deutschschweiz mit den Kindern situativ von Zeit zu Zeit besprochen. Hier kann ein Kind, das ein weniger wertvolles Lebensmittel mitbringt, von der Lehrperson oder anderen Kindern unter Druck geraten, wenn es selber keinen Einfluss auf die Ernährungsgestaltung hat.

Ein Faktor, der von den Lehrpersonen in Bezug auf den Konsum von wenig ausgewogenem Essen genannt wird, ist der Statusgewinn. Personen dokumentieren ihren neuen Status, d.h. dass sie einen weiteren Schritt auf der „sozialen Leiter“ gemacht haben und nutzen „ungesundes“ Essen, z.B. Fast Food quasi als „Statussymbol“. Eine Aussage eines Vaters, die eine Lehrperson nannte, war: „Warum soll ich meinem Kind Wasser zu trinken mitgeben? Wir können uns doch jetzt Cola leisten!“

Dieser soziale Statusgewinn könnte häufig mit der Berufstätigkeit ggf. von beiden Elternteilen gekoppelt sein. Die Lehrpersonen stellen fest, dass eine grundsätzliche Problematik in Bezug auf Bewegung und Ernährung die geringere Verfügbarkeit der Eltern durch deren berufliches Engagement und Eingebundenheit im Betrieb ist. Die vorhandene Freizeit wird von den Eltern zum Teil auch für die eigene Entspannung genutzt. Fertigprodukte sind finanziell tragbar, die eingesparte Zeit kommt der eigenen Freizeitgestaltung zugute.

5.2.7 Wünsche und Hinweise

In Bezug auf Weiterbildungen wünschen sich die Lehrpersonen motivierende, glaubwürdige Angebote, die viel Praxis mit erprobten Inhalten berücksichtigen und trotzdem auch theoretische Aspekte und Hintergrundwissen ausgewogen vermitteln. Sie wünschen sich viele Anwendungsbeispiele und / oder das eigene Erleben, um so das Kennengelernte im Unterricht umsetzen und stufen- sowie situationsgerecht anpassen zu können. Wichtig sind auch Inhalte, die man mit der ganzen Klasse durchführen kann und die mit Ideen der Lehrperson bzw. den Kindern aus- und aufbaufähig wären.

.....
.....
.....

Wünsche, die von den Lehrpersonen in Bezug auf Bewegung genannt werden, sind:

- mehr Zeit für Bewegung und Sport im Alltag, ohne vor- bzw. nacharbeiten zu müssen,
- Räumlichkeiten, die für Bewegungen nutzbar sind,
- anregende Pausenplätze, die Freude machen,
- ein grösseres, breiteres und unverbindliches Sportangebot für Kinder und
- Vereine / Clubs, die den Spass und die Freude an der Bewegung weit vor den Wettkampf stellen.

Für das Thema „Ernährung“ würden sich die Lehrpersonen Unterstützung im Umgang mit den Eltern, entweder in Form von Fachpersonen oder als Tipps, wünschen, da sie sich nicht als Fachperson für dieses Thema sehen. Sie sehen sich im Spannungsfeld zwischen Aufgabe, Haltung und Einstellung der Eltern und ihrer eigenen Absicht als Lehrperson, z.B. die Konzentration der Kinder im Unterricht, die mit einer ausgewogenen Ernährung zusammenhängt, aufrechterhalten zu können.

Die Lehrpersonen in der Westschweiz wünschen sich wissenschaftlich abgesichertes Ernährungswissen, das ihnen von einer Fachperson vermittelt wird. Ein Wunsch wäre auch ein Ernährungsthemenangebot, aufgebaut wie „Schule bewegt“, in dem Materialien und aktuelles Wissen kindgerecht aufbereitet ist, das dann eins zu eins umgesetzt werden kann.

Im Bereich „Bewegung“ sind Hinweise, die die befragten Lehrpersonen an andere Lehrpersonen geben können:

- selber Vorbild sein,
- kleine Schritte gehen und sich sowie die Kinder nicht überfordern,
- Materialien in Klassenzimmer legen,
- häufige Bewegungspausen einlegen,
- die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen machen lassen und
- selber Teamteaching oder Hospitationen zulassen und aus Feedbacks lernen.

5.3 Kinder-Workshops

Die vier Kinder-Workshops in den 4. Klassen verfolgten zwei Ziele: das Erfassen des Wissens der Kinder in Bezug auf Nahrungsmittel und deren ausgewogenen Einsatz sowie der Wünsche zur Bewegung im Schulalltag.

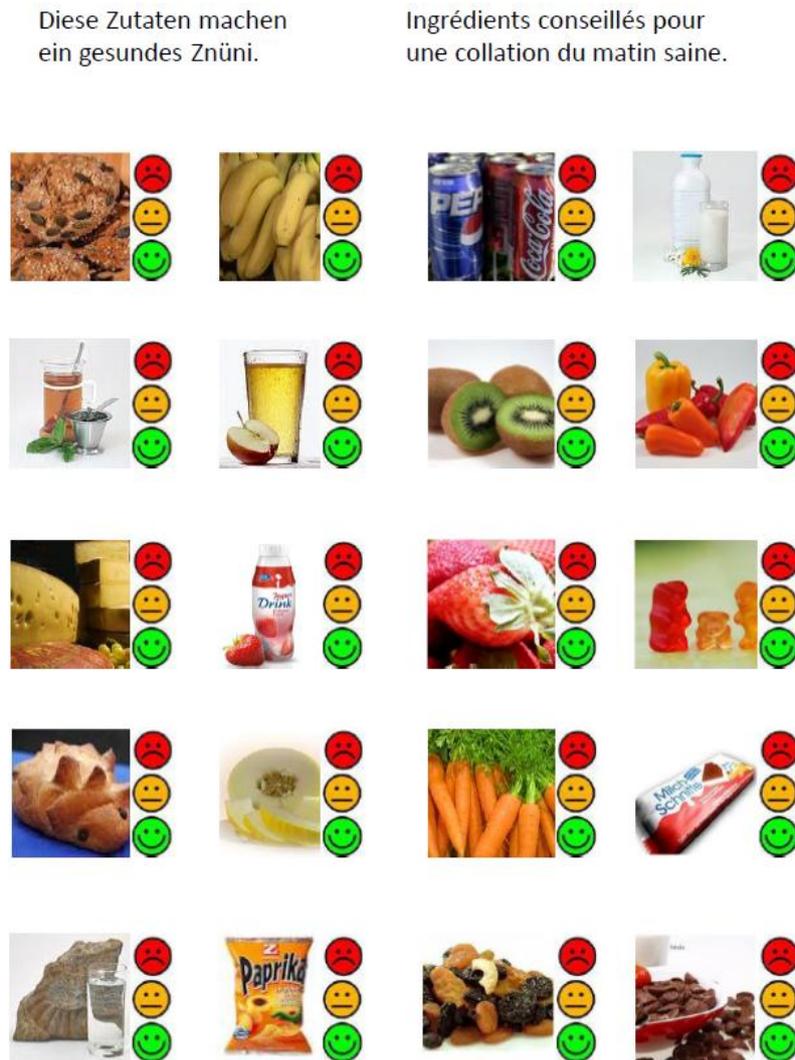


Abbildung 5: Znüni-Fragebogen

5.3.1 Erfassen des Wissens in Bezug auf das „Znüni“

Hierbei sollte das Wissen der Kinder in Bezug auf Nahrungsmittel und deren ausgewogenen Einsatz für das Znüni erfasst werden. Aus diesem Grund erhielt jedes Kind einen Fragebogen mit der Aufgabe neben dem jeweiligen Bild auf der Ampel das grüne Feld  anzukreuzen, wenn aus

seiner Sicht etwas gesund ist und immer zum Znüni gegessen werden kann, gelb 😊 was man manchmal essen kann und rot 😞 was nicht gegessen werden sollte (siehe Abbildung 5).

Die Kinder in allen vier Klassen konnten Vieles richtig zuordnen. Sie wissen, wie sie Süssgetränke, Tee, Kiwi, Erdbeeren, Gummibärchen, Melone, Möhre/Rübli und Wasser einzuordnen haben und können den Angaben von Suisse Balance und Gesundheitsförderung Schweiz in Bezug auf die Qualität der Nahrungsmittel und deren ausgewogenen Einsatz fürs Znüni folgen. In jeweils einer Klasse wurde das Vollkornbrötli, Milch, Apfelsaft-schorle, Pommes Chips nicht richtig eingeordnet, wie der nachfolgenden Tabelle (Tabelle 2) zu entnehmen ist.

Hingegen wird Käse und Süssteigbrötli von allen Klassen falsch eingeschätzt. Käse wird von allen vier Klassen mit „manchmal“ angegeben und nicht mit „immer“. Nicht vergessen werden sollte in diesem Zusammenhang jedoch die Komplexität des Themas. Käse ist beispielsweise gesund für die Knochen, ist aber auch sehr fetthaltig, und Fett soll man eher meiden. Obst ist gesund; Bananen gehören wie Trockenfrüchte vielleicht in den Augen der Kinder zum „gesunden“ Obst (vgl. Kapitel 5.2.6). Bei den Bananen waren sich die Kinder in zwei Klassen fast einig, dass man sie jeden Tag essen könnte; bei den Trockenfrüchten waren es drei Klassen.

Wie das tatsächliche Verhalten der Kinder in Bezug auf das Znüni aussieht und welchen Einfluss das Wissen der Kinder auf das Verhalten der Eltern hat, kann mit diesem Fragebogen nicht festgestellt werden. Hier muss auf den Bericht der Lehrpersonen verwiesen werden.

Grundsätzlich kann in den Klassen festgestellt werden, dass die Kinder sich bereits gut mit diesem Thema auskennen. Die Unterschiede zwischen dem Kenntnisstand der Klassen im Vergleich städtisch ⇔ ländlich, Deutschschweiz ⇔ Westschweiz, Anteil Migranten, hohe ⇔ geringere Aktivität sind augenscheinlich gering, können aber auf Grund der Anzahl der untersuchten Klassen nicht statistisch belegt werden.

	Angabe Suisse Balance	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D
Vollkornbrot/ -brötli		7%	10%	0%	0%
		13%	19%	65%	12%
		80%	71%	35%	88%
Bananen		20%	0%	0%	0%
		73%	10%	76%	0%
		7%	90%	24%	100%
Süssgetränke		93%	100%	82%	94%
		0%	0%	12%	0%
		7%	0%	6%	6%
Milch		0%	5%	0%	6%
		40%	62%	29%	35%
		60%	33%	71%	53%
Tee		0%	10%	0%	0%
		33%	19%	24%	24%
		67%	71%	71%	76%
Apfelsaftchorle		7%	14%	12%	24%
		47%	57%	47%	29%
		47%	29%	35%	47%
Kiwi		0%	0%	0%	0%
		20%	19%	29%	6%
		80%	81%	71%	94%
Paprika/ Peperoni		47%	5%	24%	6%
		27%	19%	41%	24%
		27%	76%	35%	71%
Käse		27%	14%	12%	0%
		40%	62%	53%	59%
		33%	24%	35%	41%
Joghurtdrink (gesüsst)		0%	10%	0%	12%
		47%	71%	76%	35%
		53%	14%	24%	53%
Erdbeeren		0%	0%	0%	0%
		7%	0%	18%	0%
		93%	100%	82%	100%

Gummibärli/ Gummibärchen		73%	95%	82%	94%
		27%	5%	18%	6%
		0%	0%	0%	0%
Süssteigbrötli		7%	5%	18%	0%
		33%	62%	65%	71%
		60%	33%	18%	29%
Melone		0%	5%	0%	6%
		20%	38%	24%	24%
		80%	57%	76%	76%
Rübli/ Möhren		0%	0%	0%	0%
		7%	0%	6%	0%
		93%	100%	94%	100%
Milchschnitte		47%	81%	65%	47%
		47%	19%	29%	53%
		7%	0%	6%	0%
Wasser		13%	0%	0%	0%
		20%	5%	0%	0%
		67%	95%	100%	100%
Pommes Chips		73%	67%	88%	47%
		27%	33%	12%	53%
		0%	0%	0%	0%
Trockenfrüchte		20%	0%	6%	0%
		27%	29%	65%	24%
		53%	71%	29%	76%
Schokoladen- frühstückscerealien		33%	52%	41%	47%
		53%	43%	47%	47%
		13%	5%	12%	6%

Tabelle 2: Auswertung des Znüni-Fragebogens nach Klasse⁴⁴

⁴⁴ Anteil der Antworten der Kinder in Prozent gemessen an den Gesamtantworten in der Klasse. Das grau hinterlegte Feld ist nach Angaben von Suisse Balance und Gesundheitsförderung Schweiz die richtige Aussage. Wenn innerhalb dieses Feldes die Antwort fett gedruckt ist, dann ist dies immer der höchste Wert der Klassen, d.h. die meisten Kinder haben dies richtig beantwortet.

5.3.2 Erfassung der Wünsche zum Bewegen im Schulalltag

Ein weiteres Ziel der Kinder-Workshops war die Erfassung der Wünsche zum Bewegen im Schulalltag. Wie sind die Vorstellungen der Kinder in Bezug auf die Bewegung? Was würden sie umsetzen, wenn es vorhanden wäre? Was würde sie motivieren, sich zu bewegen?

Mit Hilfe einer kurzen Filmsequenz⁴⁵ wurde den Kindern vor Augen geführt, welche Möglichkeiten zur Bewegung in der Schule als bewegter Unterricht, Bewegungspausen oder auf dem Pausenplatz gegeben sein können. Im Anschluss wurden in einer Gruppenarbeit Fragen zu den Wünschen in Bezug auf Bewegung im Schulalltag beantwortet.

Die Wünsche und Ideen der Kinder, die sie nach Ansicht der Filmsequenz nennen, sind vielfältig und unterschiedlich wie die Kinder und die Klassen selbst. Allen gemeinsam ist jedoch, dass sie keine teuren und aufwändigen Vorstellungen haben, sondern ihnen gerade die einfachen Dinge gefallen.

Jonglieren mit Bällen oder Tüchern und/oder Balancieren in den verschiedenen Formen wie auf einer Kabeltrommel⁴⁶, einem Balancierbalken, mit einem Balancestab auf der Hand sind sehr hoch im Kurs; auch in Kombination mit Lernen. Freude würde den Kindern auch ein Trampolin bereiten. All dies wäre sowohl für den Einsatz im Unterricht als Lernen in Bewegung wie auch für die bewegte Pause und den Pausenplatz geeignet. Jedoch wird auch von einigen Gruppen angemerkt, dass dies in Kombination schwierig sein könnte oder dass sie Sorgen haben, sich nur auf die Bewegung anstatt auf das Lernen zu konzentrieren. Im Gang gehend lesen scheint hingegen den meisten Kindern zu langweilig zu sein.

Federball, Gummitwist, Ping-Pong / Tischtennis, Hüpfspiele und verschiedene Spielgeräte u.a. zum Klettern für den Pausenplatz werden auch häufig genannt.

Als Fazit kann aus dieser Sequenz mit den Kindern geschlossen werden, dass die gezeigten Angebote von den Kindern interessiert und mit Freude aufgenommen worden sind. Der Wunsch, dies auch im Unterricht bzw. in der Schule zu integrieren, wurde von den Kindern nicht nur in der schriftlichen Aufzeichnung deutlich, sondern auch verbal in Richtung der Lehrperson geäußert.

⁴⁵ Kurzfilm (5 Minuten) als Zusammenschnitt aus der DVD „bewegungsfreundliche Schule“ vom ISSW der Universität Basel sowie privaten Aufnahmen von Stephan Zopfi, PHZ Luzern.

⁴⁶ Kabeltrommel aus Holz, ab ca. 50 cm hoch, wie man sie aus dem Strassenbau kennt.

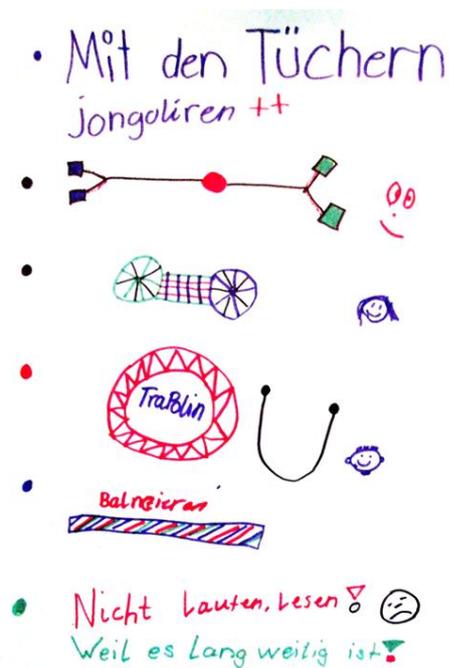
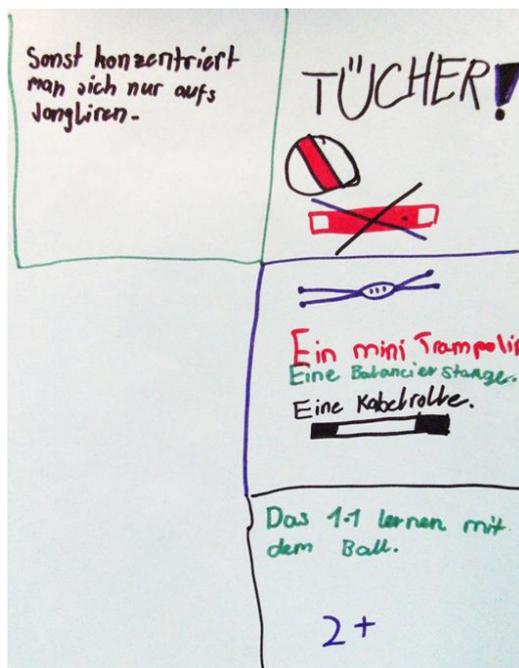
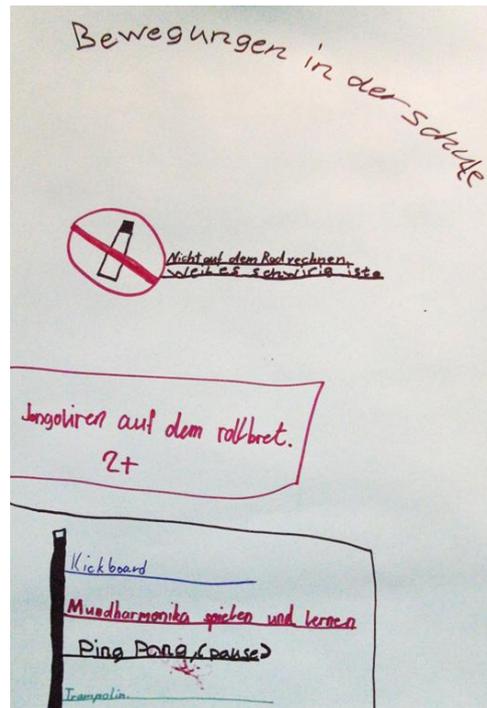
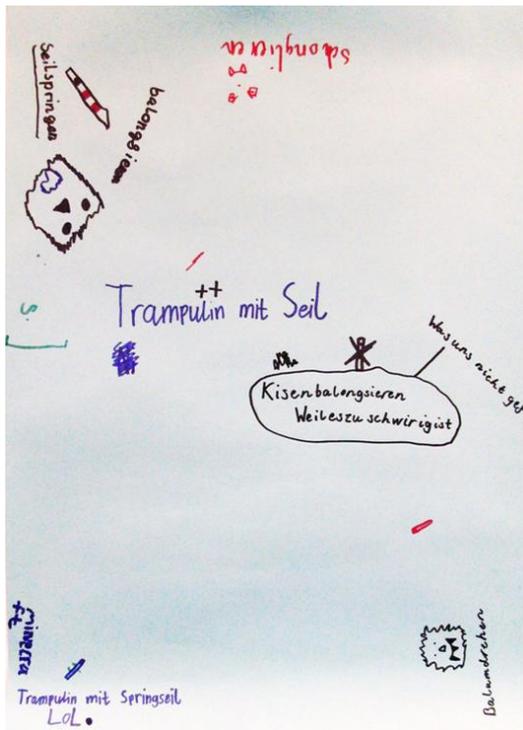


Abbildung 6: Aufzeichnungen aus den Workshops –einzelne Beispiele–

5.4 Eltern-Workshops

Mit den zwei **Eltern-Workshops** sollte festgestellt werden, welche Vorstellungen Eltern zu den Themen Bewegung und Ernährung in Bezug auf die Kinder haben und wie sie die Trennung von Schule und Elternhaus in diesen Themen sehen.

Mit einem vom Spiel „Eile mit Weile“ unterstützten Brainstorming (Abbildung 7) entwickelten die Eltern Ideen, wie man Kinder in den Bereichen Bewegung und Ernährung unterstützen kann und wer diese Aufgabe übernehmen bzw. unterstützen soll. Dieser Ansatz der Verantwortlichkeiten ist sinnvoll, da so besser herausgearbeitet werden kann, wo und welche Unterstützung hilfreich ist und welche Massnahmen ergriffen werden können.

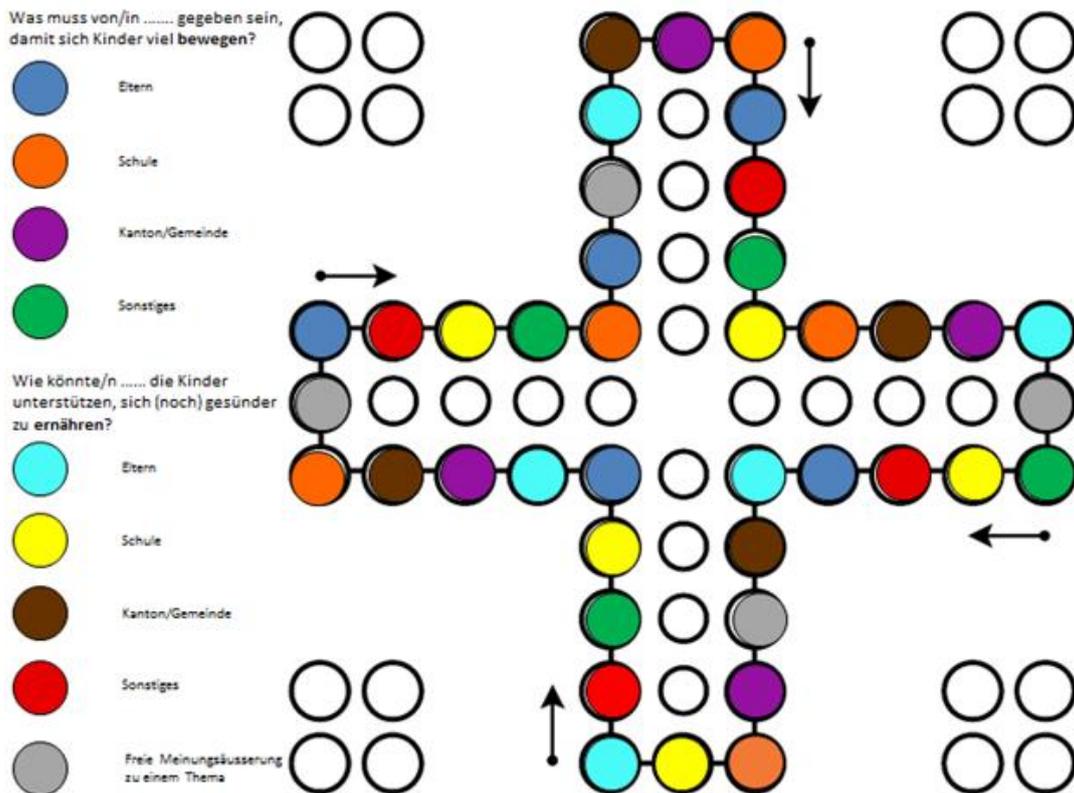


Abbildung 7: Eltern-Brainstormingspiel

Im Anschluss an dieses Spiel wurde das Thema der Verantwortlichkeit für Ernährung besprochen. Was ist hier die Aufgabe der Schule, was ist die Aufgabe des Elternhauses? Dies war für die Lehrpersonen ein wichtiges Thema, da ihre Rolle hierzu nicht geklärt ist. Es liegt kein Auftrag hierfür vor, und doch möchten sie gleichzeitig für die Kinder und ihre Konzentration

on im Unterricht positiv wirken können. Sie fühlen sich unsicher im Umgang mit den Eltern zu diesem Thema. Daher wurden die Eltern nach ihren Vorstellungen, was in der Schule gemacht / übernommen werden soll und wo sich Schule und Elternhaus ergänzen bzw. unterstützen sollen, gefragt.

5.4.1 Bewegungsunterstützung für die Kinder

Die Eltern geben an, dass sie Vorbild sein und sich Zeit nehmen sollen, um mit den Kindern gemeinsam Sport zu treiben bzw. sich zu bewegen. Die Kinder würden sich dann bewegen, wenn man ihnen die Freude an der Bewegung weitergibt. Auch könnte es hilfreich sein, wenn man die Zeit mit und vor elektronischen Geräten begrenzt und sie aktiv auffordert, nach Draussen zu gehen bzw. sich zu bewegen. Die Kinder sollten ebenfalls von den Eltern lernen, dass sie auch mal was durchstehen bzw. zu Ende bringen müssen; beispielweise einen Sportkurs nicht einfach anfangen und dann nach einer Lektion aufhören.

Die Schule wird in beiden Elterngruppen gelobt. Die Schulen setzen Bewegung vorbildlich um, haben ein grosses Angebot und Lehrpersonen, die selber sportlich sind. Die Grundlagen können in der Schule gelegt werden, wenn durch Angebote wie den Pedibus, Schweiz bewegt oder bewegte Pause die Freude und den Spass an der Bewegung vermittelt werden. Die Kinder kommen auf ihre „Kosten“ und sie haben Spass, neue Bewegungen oder Sportarten kennenzulernen. Wichtig für die Kinder ist, dass man ihnen die Sportstunde nicht streicht und dass sie auch insgesamt mehr spazieren oder wandern gehen könnten. Als besonders wichtig wurde angemerkt, dass das Angebot auf dem Pausenplatz grösser sein und mehr die Interessen der Kinder abdecken sollte.

Der Kanton/die Gemeinde könnte die Bewegungsfreude der Kinder vor allem mit einer guten Infrastruktur unterstützen:

- einfach erreichbare Spielplätze mit altersgerechten Angeboten z.B. Skaterplatz, Basketball,
- Pausenplatzgestaltung anpassen, um auch die Bewegung zu fördern und
- ausreichend Schwimmbäder vorhalten.

Insgesamt wird von den Eltern angegeben, dass sie sich für die Kinder niederschwellige Angebote, die Möglichkeiten zum freien und ungeplanten Spiel, wünschen. Den Eltern fällt auf, dass es kaum Möglichkeiten gibt, sich einfach aus Spass an der Bewegung und dem gemeinsamem Miteinander zu bewegen. Dies wird auch in Bezug auf die Angebote in den Vereinen / Clubs gesehen, die zwar ein grosses Sportangebot bieten, aber recht teuer und zudem immer leistungsbezogen sind, was einen grossen Trainings- und Wettkampfaufwand für die Kinder und deren Familien be-

deutet. Hier wäre ein Ansatz, Vereine, die mehr Wert auf polysportive Angebote und Jugend & Sport legen, stärker zu fördern. Ein kostengünstiges und polysportives Angebot könnte auch in den Ferien unterstützend wirken.

5.4.2 Ernährungsinformation für die Kinder

Die Ernährung daheim haben **die Eltern** in der Hand. Sie sind es, die bestimmen, was eingekauft und gegessen wird. Sie sind damit verantwortlich und sehen sich auch als Vorbild. Wichtig ist den Eltern, ihren Kindern zu erklären, was gut für die Gesundheit ist und dass man „quasi“ alles essen darf, ohne zu übertreiben. Sie zeigen ihren Kindern auch den verantwortungsvollen Umgang mit süßen Lebensmitteln. Beispielsweise, dass es auch manchmal ein „ungesundes“ Mittagessen geben kann, wenn man ansonsten schaut, dass es ausgewogen ist. Für die Eltern ist es richtig, dass die Kinder neue Erfahrungen im Geschmack und in der Zubereitung machen und dass sie lernen, Sachen zu probieren, die vielleicht nicht besonders beliebt sind, aber jetzt Saison haben. Neue Erfahrungen könnten die Kinder auch machen, wenn sie beim Einkauf einbezogen sind, in der Küche bei der Zubereitung und Anrichten helfen oder auch dabei sind, wenn ein Essensplan aufgestellt wird.

Die Schule könnte die Kinder unterstützen, sich (noch) gesünder zu ernähren, wenn sie den Kindern in der Pause Zeit zum Essen und Zeit zum Spielen einräumt, ggf. auch diese Zeiten trennt. Die Kinder sollten in der Schule die Möglichkeit erhalten, Informationen zu diesem Thema zu bekommen beispielsweise das Wachstum von Kräutern im Garten kennenzulernen und diese dann verarbeitet zu essen. Die Eltern halten es für sinnvoll, dass die Schule Regeln zur Ernährung an die Kinder weitergibt und die Eltern so von der Schule unterstützt werden.

Die Schule und die Kinder könnten vom **Kanton / der Gemeinde** unterstützt werden, in dem das Thema stärker im Lehrplan gewichtet würde. Allenfalls könnten sie sich vorstellen, dass saisonale Produkte z.B. Äpfel gratis an die Kinder / Schulen abgegeben werden und so die Kinder in den Genuss einer solchen Aktion kommen. Grundsätzlich sehen die Eltern aber keinen Handlungsbedarf von Kanton / Gemeinde. Sie könnten sich aber vorstellen, dass Mittagstische für berufstätige Eltern hilfreich sein können, da so eine Entlastung stattfindet und das Kind mittags gut gepflegt werden kann.

Die Werbung und die **Vermarktung / Präsentation** von nicht ausgewogenen Lebensmitteln im Fernsehen und in den Verkaufsläden ist für die Eltern ein schwieriges Thema, da sie keinerlei Einfluss hierauf nehmen können und das Angebot für die Kinder verlockend und nicht durchschaubar ist.



5.4.3 Balancefindung bei Ernährungsfragen

Zur Frage „Was gehört zur Schule und zum Elternhaus in Bezug auf das Thema Ernährung?“ haben die Eltern eine klare Einstellung: Ernährung ist die Aufgabe der Eltern, des Elternhauses.

Die Eltern sehen sich in der Verantwortung in Bezug auf die Ernährung der Kinder und der Ernährungserziehung, da die Kinder das meiste Daheim lernen. Sie geben an, dass sie als Erwachsene wichtige Vorbilder sind und diese Aufgabe wahrnehmen müssen.

Die Eltern sind der Meinung, dass die Ernährung grundsätzlich in ihrer Verantwortung liegt, würden sich aber eine Unterstützung durch die Schule mit klaren Regeln - wie im Kindergarten - oder mit Aktionstagen, z.B. Apfeltagen, wünschen. Sie wünschen aber keine Überwachung oder Sanktionierung durch die Lehrperson, da sie dies nicht als machbar oder sinnvoll erachten. Die Eltern bemerken einen Bruch vom Kindergarten in die Primarstufe, da im Kindergarten die Kinder Znüni-Regeln hätten, diese aber leider in der Primarstufe nicht weitergeführt werden.

Der Wunsch der Eltern wäre eine transparente Kommunikation und Information zwischen den Beteiligten, da die Kinder es sehr ernst nehmen, wenn die Lehrperson etwas sagt. Der Wunsch besteht, dass in der Schule über Ernährung informiert wird und so die Kinder begeistert werden können. Dies könnte für die Eltern hilfreich sein und Elternhaus und Schule sinnvoll ergänzen.

Die Eltern geben an, dass ein grosses Wissen im Zusammenhang mit gesunder Ernährung besteht und sie keine weitere Aufklärung benötigen. Originalton einer Mutter: „Broschüren/Informationen sollte man anschauen, aber ich habe das Wissen.“

Nicht ausgewogene Ernährung kommt in den Augen der Eltern nicht aus Unwissenheit, sondern ist in der familiären Situation begründet. Beispielsweise könnte es sein, dass oft keine Zeit zum Kochen vorhanden ist, weil die Zeit auf Grund von Berufstätigkeit eingeschränkt ist und dort eher zu Convenience-Produkte und / oder Fast Food gegriffen wird. Angesprochen wurden auch die unterschiedlichen Kulturen, welche allerdings in den untersuchten Klassen kein Problem darstellen.

Zusammenfassend kann zu beiden Themenfeldern gesagt werden, dass die Eltern sich als Vorbilder für ihre Kinder sehen und die Hauptverantwortung für Bewegung und Ernährung tragen. Ein Wunsch ist es, dass die Schule sie in dieser Verantwortung unterstützt, sie ihnen aber nicht abnimmt.

5.5 Zusammenfassende Ergebnisse

Nachfolgend sind die vorher aufgezeigten Ergebnisse - fokussiert auf vier Themenbereiche - dargestellt.

Rahmenbedingungen und Handlungsspielräume

Die kantonalen Lehrpläne bilden die Rahmenbedingung für den Unterricht an Schulen. Für das Fach „Bewegung und Sport“ bzw. „Leibesübungen“ stehen drei Lektionen Sport pro Woche verpflichtend im Lehrplan. Die Vorgaben für den Sportunterricht sind allgemein gehalten und in Sinnrichtungen bzw. in Richtzielen ausgedrückt. Ergänzend dazu gibt es im Kanton Bern Anregungen zur Verbindung von Sport mit anderen Fächern beispielsweise Sport mit „Natur-Mensch-Mitwelt“, Sport und Deutsch. Im Kanton St. Gallen ist das Prinzip des bewegten Unterrichts im Lehrplan des Fachbereiches Sport erwähnt. In Luzern wird ergänzend zum Lehrplan im Merkblatt „Hinweise zum Sportunterricht“ der bewegte Unterricht mit unterschiedlichen Massnahmen beschrieben. In den Kantonen Neuchâtel und Wallis wird im neuen Lehrplan Plan d'études romand (PER) die Verbindung von Bewegung und Ernährung erwähnt.

Für den Sportunterricht gibt es klare Vorgaben von den Kantonen in Bezug auf Dauer und Ausgestaltung, die den Lehrpersonen weitgehend bekannt sind. An einzelnen Schulen wird der Sportunterricht auch von fachspezifisch ausgebildeten Sportlehrpersonen erteilt. Hingegen berichten die Lehrpersonen von unterschiedlichen Bedingungen in Bezug auf die Themenfelder "Bewegung im Unterricht" und "Ernährung".

Zum Thema „Bewegung in der Schule“ werden den Lehrpersonen kaum Vorgaben gemacht. Wenn Vorschläge vorhanden sind, dann sind sie nicht allen Lehrpersonen bekannt bzw. werden nicht von allen umgesetzt, wie z. B. das Projekt „Schule bewegt“ vom BASPO⁴⁷ in den Kantonen Bern und Luzern.

Das Thema Ernährung findet sich in den Lehrplan-Themen „Mensch und Umwelt“ wie auch „Natur-Mensch-Mitwelt“ oder „Körper und Bewegung“ wieder. Für diese Lehrpläne kann festgestellt werden, dass die Zieldefinitionen ungenauer und allgemeiner gefasst sind als in den Sport-Lehrplänen. Nur die wenigsten Lehrpersonen kannten den genauen Inhalt und in der Westschweiz konnten keine Lehrplaninhalte benannt werden. Einzelne Lehrpersonen geben an, dass das gesunde „Znüni“ eine Vorgabe der Schulleitung ist oder unter den Stufenlehrpersonen so abgesprochen wurde.

⁴⁷ Bundesamt für Sport (BASPO)

.....
.....
.....

Neben diesen Vorgaben gibt es Angebote in den einzelnen Kantonen zu den Themen. Diese sind vielfältiger Art und reichen von punktuellen Unterstützungen über Projekte und kantonale Aktionsprogramme bis hin zu Schul-Netzwerken. Neben den Angeboten der einzelnen Kantone gibt es Angebote von nationalen oder anderen Organisationen, die die Schulen in diesen Themen unterstützen.

Viele Lehrpersonen berichten von engen personellen und / oder materiellen Ressourcen für diese Zusatzthemen / -aufwendungen, da auch viele andere Themen wichtig sind. Insgesamt kann gesagt werden, dass es bei der Umsetzung der Thematik, auf die Lehrperson, die Schulhausleitung und auf den Informationsfluss anzukommen scheint. Hier sind die Spielräume sehr gross und die Umsetzung von den infrastrukturellen und personellen Ressourcen abhängig.

Für die Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen kann berichtet werden, dass die Themen nur einen sehr geringen Anteil am Gesamtangebot haben. Gleichzeitig differiert das Angebot in der Lehrpersonenausbildung zu den Themen Sport, Bewegung und Ernährung an den einzelnen Hochschulen stark. Lernen in Bewegung ist weder als Curriculainhalt noch als Lernmethode verbindlich.

Integration des Themas in den Schulalltag

Die Themen Bewegung oder Ernährung waren in den letzten zwei Jahren in keiner der befragten Schulen Jahresthema. Als klassenübergreifende Aktionen wurden vor allem das Projekt „Schule bewegt“ und ein Pausenschrank, in dem die Kinder Spielgeräte für die Pause ausleihen können, genannt. Die anderen genannten Aktivitäten betreffen Einzelaktionen, die entweder für die Kinder einer Altersstufe oder stufenübergreifend geplant werden.

Im Gespräch mit den Lehrpersonen konnte ein sehr unterschiedliches Bewegungsmanagement und -verständnis festgestellt werden. Die Bewegung im Unterricht wurde von Lehrpersonen, vom „Aufstehen und etwas nach vorne bringen“ bis hin zu „Lernen in Bewegung“ oder „bewegtes Lernen“ definiert. Das „Lernen in Bewegung“ ist für die Lehrpersonen zum Teil noch nicht richtig greifbar. Einige fragen sich, wie sie die Balance zwischen „ruhig und konzentriert Lernen“ und „Lernen in Bewegung“ finden können. Hingegen ist das Verständnis von Bewegungspausen besonders in der Deutschschweiz gegeben. Sie werden eingesetzt, um den Unterricht aufzulockern, die Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen oder spielerisch ein Ziel zu erreichen. Hier stehen die Lehrpersonen in einem Zwiespalt, da sie die Notwendigkeit zur Bewegung erkennen und gleichzeitig angeben, dass sie volle Lehrpläne haben. Für die Umsetzung von Bewegung und Sport im Alltag wäre mehr Zeit notwendig, damit nicht vor- bzw. nachgearbeitet werden muss.

Die methodisch-didaktische Umsetzung der Themen „Bewegung und Ernährung“ erfolgt in diesen Klassen vor allem über

- Lernen am Modell / Vorbild,
- Anschauung und „Be-“greifen,
- Mitwirkung und Ausprobieren sowie
- bei den älteren Kindern auch die Reflexion z.B. durch Tagebuch führen.

Hierbei geben die Lehrpersonen an, dass ein systematischer Treppenaufbau sinnvoll ist und mit Wiederholungen die Inhalte verfestigt werden können. Gleichzeitig ist es wichtig, die Ideen der Kinder aufzugreifen und einfließen zu lassen. Um die Nachhaltigkeit der vermittelten Inhalte im Sinne der Gesundheitsförderung zu stärken, wäre es notwendig, diese Themen zur eigenen Erfahrung regelmässig mit Handlungen in den Unterricht einzubauen.

Es werden keine Lehrmittel vorgeschrieben und daher besteht auch keine Einheitlichkeit in der Nutzung der Lehrmittel. Die Handlungsspielräume sind sehr gross und es werden wenig Lehrmittel eingesetzt. Den Lehrpersonen fehlen gut aufbereitete Lehrmittel, die praxis-, stufenorientiert und wandelbar sind. Im Bereich Ernährung suchen die Lehrpersonen Materialien, die anschaulich und visuell ansprechend sind. Hier ist die Aktualität des Bildmaterials ausschlaggebend. Die Nutzer geben an, dass das Material didaktisch sinnvoll und ansprechend aufbereitet, die Quelle vertrauenswürdig und das Material kostengünstig für den Einsatz sein muss.

Das eigene Verständnis von „Bewegung im Unterricht“ wird von den Lehrpersonen als angemessen angesehen und nicht angezweifelt. Im Gegensatz dazu herrscht beim Thema „Ernährung“ eher eine Verunsicherung vor. Die Lehrpersonen sehen sich nicht als Experten auf diesem Gebiet und stellen unterschiedliche „Ernährungswahrheiten“ bei den Eltern sowie den anderen Lehrpersonen fest. Hier fehlt ihnen die Fundierung des Themas, um einen eigenen gefestigten Standpunkt vertreten zu können.

Die Suche nach Lehrmitteln oder Informationen über die beiden Themenbereiche verläuft sehr unstrukturiert, da nur wenig Wissen über Anbieter dieser Informationen vorhanden ist. Es werden drei unterschiedliche Strategien angewandt:

- Nachfragen bei Lehrerkollegen oder Fachpersonen,
- physische Suche in Bibliotheken, Medienzentren / Regionalen Didaktischen Zentren (RDZ) und Ludotheken und die
- virtuelle Suche im Internet auf Seiten.

Um die Themen zu vertiefen, wünschen sich die Lehrpersonen Weiterbildungen mit motivierenden, glaubwürdigen Angeboten, die viel Praxis mit erprobten Inhalten berücksichtigen und trotzdem auch theoretische Aspek-

te und Hintergrundwissen ausgewogen vermitteln. Die Lehrpersonen in der Westschweiz wünschen sich wissenschaftlich abgesichertes Ernährungswissen, das ihnen von einer Fachperson vermittelt wird. Ein Wunsch wäre auch ein Ernährungsthemenangebot, in dem Materialien und aktuelles Wissen kindgerecht aufbereitet sind, das dann eins zu eins umgesetzt werden kann.

Weitere Einflüsse im Schulalltag

Gegen Bewegung in der Freizeit stehen, nach Angaben der Lehrpersonen,

- die Tagesstruktur der Kinder mit Schuldruck und vollem Programm,
- der Reiz der elektronischen Geräte,
- die ggf. fehlende Unterstützung durch die Eltern und
- das wenig vorhandene niederschwellige Angebot, das spontan bei freier Zeit unkompliziert genutzt werden kann.

Die Lehrpersonen und Eltern beschreiben ihre Kinder so, dass diese Bewegung lieben und brauchen. In der Freizeit könnte es nach Aussagen der Erwachsenen für die Kinder hilfreich sein, wenn sie einfach nutzbare Freizeitangebote wie beispielsweise altersgerechte Spielplätze, Freiräume / Plätze für neue Bewegungsarten oder auch polysportive Angebote ohne Leistungsdruck hätten, die einfach nur aus Freude und Spass genutzt werden könnten.

Kommunikationsdreieck Lehrperson – Kinder – Eltern

Der Einfluss der Eltern zu den Themen „Bewegung und Ernährung“ wird von Lehrpersonen und Eltern als erheblich und massgeblich beschrieben. Da aus Sicht der Lehrpersonen viel Wissen bei den Eltern vorhanden ist, erfolgt in der Deutschschweiz die Informationsweitergabe punktuell im Gespräch oder als allgemeine Tipps in Form von Briefen oder am Elternabend. Gleichzeitig sehen sich die Lehrpersonen aber nicht als Fachperson für diese Gespräche und Themen. Dies kommt auch dann zum Ausdruck, wenn Eltern ihre eigenen „Ernährungswahrheiten“ in der Schule vermittelt sehen möchten. In der Westschweiz wird in den untersuchten Klassen die Informationsweitergabe an Kinder und Eltern von Krankenpflegerinnen übernommen. Hier kann man sagen, dass das Kommunikationsdreieck nur punktuell spielt, da es oft nur einzelne Eltern und deren Kinder einschliesst. Der Wunsch der Eltern wäre eine transparente Kommunikation und Information zwischen den Beteiligten, da die Kinder Informationen der Lehrperson sehr ernst nehmen.

In den Klassen konnte festgestellt werden, dass sich die Kinder grundsätzlich gut mit dem Thema „Ernährung“ auskennen und auch wissen, was als gesundes, regelmässiges Znüni gilt. Wenn eine ausgewogene Ernährung nicht regelmässig vorhanden ist, wird manchmal auch von Lehrpersonen

der Weg über das Kind gewählt, in dem sie dem Kind Ideen mitgeben, die es Daheim weitergeben kann. Dies könnte aber zu Schwierigkeiten führen, da das Kind so schnell „zwischen zwei Stühlen sitzt“. Ein Wunsch der Eltern ist es, dass die Schule sie in dieser Verantwortung unterstützt, sie ihnen aber nicht abnimmt. Daher halten sie es für sinnvoll, dass die Schule Regeln zur Ernährung als Orientierungshilfe an die Kinder weitergibt, diese nicht sanktioniert und so die Eltern von der Schule unterstützt werden.

6 Reflexion: Anmerkungen und Empfehlungen

6.1 Kritische Anmerkungen

In der Auseinandersetzung mit dem Thema und als Ergebnis der Recherche konnte von den Evaluatoren festgestellt werden, dass

- **Wünsche der Lehrpersonen** wie beispielsweise eine externe, impulsgebende Fachperson für Sportunterricht bereits von Programmen aufgegriffen wird und teilweise erfüllt ist; dies aber den Lehrpersonen nicht bekannt ist.
- bei vielen gesundheitsbildenden Angeboten kann der Eindruck entstehen, dass **die Eltern** eine Schulung benötigen, da sie nicht genügend gebildet sind bzw. sich selber nicht informieren. Eltern werden als „Nicht-Experten“ u.a. für Ernährung angesprochen, die es vor allem erst einmal „aufzuklären“ gilt. Man gewinnt den Eindruck, dass Migrantinnen und Migranten hier besonders geschult werden müssten. In der Studie wurde dies weder von den Eltern noch von den Lehrpersonen so festgestellt, sondern eher als Vorurteil definiert.
- ebenfalls betont wurde, dass es sich bei der **Ernährung** um ein Eltern- bzw. Familienthema handelt und man sich von Seiten der Eltern eine Einmischung im Sinne einer Bevormundung bzw. Anordnung verbiete.
- eine Vermischung verschiedener Themen und Anspruchsgruppen stattfindet z.B. im genannten **Znüni-Tipp-Flyer** (vgl. Abbildung 8). Es geht nicht nur um die gesunde Zwischenmahlzeit für die Kinder, sondern auch noch um Eltern-Informationen zu Saisonware, Produkte der Region, Bio- und Fair-trade-Angebot, Leitungswasser, Verschluckgefahr bei Kleinkindern und Znünibox zum Abfallsparen. Insgesamt ist diese Information zu komplex und nicht kongruent. Es wird z.B. dargestellt, dass man nicht regelmässig, aber ab und zu exotische Früchte essen kann. Im Flyer sind allerdings Kiwi, Melone und Feigen auf der Frontseite unter „immer“ abgebildet. Zudem ist auch die Zielgruppe des Flyers, Eltern oder Kinder, nicht klar definiert.
- wir, die Gesellschaft, den Kindern auch, neben der Bewegung, Zeit geben sollten, sich selber zu **entspannen** und „faul“ zu sein. Die Tage sind, wie berichtet, voll mit den verschiedenen Aktivitäten und Aufgaben. Nach (anstrengender) Belastung benötigt der Körper ausreichend Schlaf und Ruhe. Diese Ruhephasen sind kaum vorgesehen und kommen zu kurz, was wir nicht aus den Augen verlieren sollten, um die Kinder bei gutem Wohlbefinden leistungsfähig zu halten.

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke

- Wasser (Luft oder Mineralwasser*)
- Tee ohne Zucker
- Birnen Apfelsaft (je nach Saison)
- Äpfel Apfelsaft (je nach Saison)
- Trauben Sekt / Saft (November)
- Kirschen (April – August (je nach Saison))

Früchte

- Pflaumen/ Zwetschigen (Agar – Oktober)
- Nektarinen/ Pfirsiche (Juni – August)
- Mandarin (November – Februar)
- Orangen (November – Februar)
- Kiwis (ganzjährig)
- Apfel (ganzjährig)
- Aprikosen (Juni – August)

Gemüse

- Feigen (Juli, Juli, September*)
- Beeren (Juni – Oktober (je nach Saison))
- Melonen (Juni – Oktober)
- Tomaten (Juni – September)
- Karotten (ganzjährig)
- Gurken (April – Oktober)

Gemüseprodukte

- Peperoni (Juli – Oktober)
- Flüsschen (März – September)
- Fenchel (Mai – November)
- Kohlrabi (März – November)
- Stangensellerie (Mai – September)
- Vollkornbrot

Milchprodukte

- Ruchrot
- ungesüßte Flokken (z.B. Hafer, Hirse etc.)
- Knäckbrot/ Vollkornkracker
- Käse
- Frischkäse/ Hüttenkäse auf Brot

Nüsse

- Quark nature
- Joghurt nature
- Milch
- Baumnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln

*Nur Importwaren
*Luftmineralwasser ist in der Schweiz problematisch (trinken und schmecken)
☒ Verschuldungsfrei bei Kaufhäusern / gemahlene Nüsse sind unproblematisch

Fotos: (Geo)grafik




Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- ☒ enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräutler- oder Früchtetee
- ☒ besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- ☒ ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- ☒ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit:

- ☒ ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal – in der Schule und zu Hause
- ☒ stillt den kleinen Hunger zwischen durch
- ☒ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pausa und in der Freizeit
- ☒ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule
- ☒ besteht idealerweise aus Produkten der Region und der Saison
- ☒ wird am Besten in eine praktische Zhubox verpackt, die das Znüni und Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- ☒ Die Lebensmittel auf der Vorderseite können phantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:


+


Nicht regelmässig – aber ab und zu:

- ☒ Exotische Früchte wie z.B. Bananen, Mango, Ananas, Papaya (grünen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten zuerst das Bio- und Fairtrade-Angebot)
- ☒ Trockenfrüchte
- ☒ Fleisch und Fleischprodukte (wie z.B. Würstchen, Schinken, Trockenfleisch usw.) – bevorzugen Sie fettarme Varianten
- ☒ Fruchtsaft gemischt mit Mineralwasser (Verhältnis 1:2)

Nicht empfehlenswert sind:

- ☒ Schokoladen-, Milch- und Getreidelegai
- ☒ Gipsli, Zopf, weisses Toastbrot
- ☒ gezuckerte Frühstückscerealien
- ☒ süßes Gebäck (Bleikufs, Fröckelchen usw.)
- ☒ Süßgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energy Drinks usw., künstlich gesüßte Getränke (light)
- ☒ gesüßte, aromatisierte Milchmischgetränke (Schokolada, Kaffee, Malz usw.)
- ☒ fetts oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

SUISSE BALANCE
GEMEINSAM FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG
GEMEINSAM FÜR GESUNDE BEWEGUNG
GEMEINSAM FÜR GESUNDE WERTEN

5
Gute Dinge sind
Schmeckhaft für Kids
Und Eltern
SUISSE PLUS.CH

Hängen Sie die Znüni-Zvieri-Tipps gut sichtbar in Ihrer Küche auf!



6.2 Zentrale Empfehlungen

Die Empfehlungen orientieren sich an den Konzepten der WHO im Rahmen der Ottawa-Charta. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden in ihrer alltäglichen Umwelt zu erhalten. Der Fokus richtet sich damit nicht nur auf das gesundheitsorientierte Verhalten der Kinder, sondern auch auf strukturelle Verhältnisse im Schulalltag, wie Gebäude, Schulkultur und –organisation. Daher richten sich die Empfehlungen nicht nur an Organisationen, welche Ernährungs- und Bewegungsprojekte für Schulen in Auftrag geben, planen, umsetzen oder unterstützen, sondern auch an die Verantwortlichen in der Volksschulbildung, die die Strukturen der Schulen massgeblich mit beeinflussen. Der Bericht bzw. die Empfehlungen können den Schulleitungen und Lehrpersonen zudem Hinweise zur Selbstreflexion bieten.

Nicht antrainieren, was bereits gegeben ist

- Gesundheitsförderung bei Kindern als Weiterführung der kindlichen Bewegungsfreude und -drangs verstehen sowie einsetzen und den Kindern niederschwellige Bewegungsangebote bieten.

Kinder brauchen und lieben Bewegung, selbst Übergewichtige sind in der Primarstufe mit Freude dabei. Wiederholungen von Bewegungssequenzen sind hierbei für die Kinder wichtig, um sich innerhalb eines vorgegebenen Rahmens, Freiräume schaffen und sich entfalten zu können. Genauso wichtig sind für die Kinder aber auch Abwechslung, Steigerungen im Ablauf, Motivationsunterstützung und neuer Input von aussen. Die Bewegungsarten müssen nicht teuer und aufwändig sein (z.B. jonglieren, balancieren, Seilspringen), sondern den natürlichen Bewegungsdrang (z.B. mit anregenden Pausenplätzen) unterstützen. In der Freizeit könnte es für die Kinder hilfreich sein, wenn sie einfach nutzbare Freizeitangebote wie beispielsweise altersgerechte Spielplätze, Freiräume/ Plätze für neue Bewegungsarten oder auch polysportive Angebote ohne Leistungsdruck hätten, die einfach nur aus Freude und Spass genutzt werden könnten. So kann eine Implementierung der Bewegung in den Alltag erfolgen bzw. die Bewegung im Alltag verbleiben.

Verantwortung der Eltern respektieren und unterstützen

- Eltern in ihrem Aufgabengebiet belassen und ihre Verantwortung respektieren sowie zugleich Familien hilfreich unterstützen.

Bei den meisten Eltern ist das Wissen um Gesundheit gegeben und bei ihnen muss auch die Verantwortung liegen. Hier entsteht das Spannungsfeld Ernährung, da die Absicht der Lehrpersonen, die Kinder fit für den Tag zu erhalten, den Verantwortungsbereich der Eltern berührt und sich

nicht mit den Haltungen und Einstellungen der Eltern decken könnte. Die Eltern möchten Regeln als Unterstützung, aber keine Sanktionen und Befehle. Es gibt Hinweise darauf, dass eine nicht ausgewogene Ernährung in Zusammenhang vor allem mit der beruflichen Eingebundenheit und der daraus resultierenden verbleibenden Zeit besteht. Interessant könnten in diesem Zusammenhang ergänzende (Znüni-) Ernährungsangebote für zeitlich stark belastete Personen sein. Auch ein Ausbau der Mittagstisch-Angebote könnte mithelfen, beim Thema „Ernährung“ Akzente zu setzen.

Die Eltern sind Vorbilder für das Verhalten der Kinder, besonders in der Ernährung. Das sportliche Engagement der Eltern macht sich bei den Kindern bemerkbar, wird aber vom natürlichen Bewegungsdrang der Kinder ergänzt. Hilfreich könnten hier einfach nutzbare Freizeitangebote oder polysportive Angebote ohne Leistungsdruck sein, die ohne allzu grosses zeitliche Engagement und längerfristige Verpflichtung die Bewegungsfreude der Kinder unterstützen.

Projekte verdichten

- Verdichtung der Projekte zur Förderung der Bewegung und Ernährung und Zusammenführung als Konzept oder Plattform z.B. durch die Anbieterseite. Ebenso sollten die Projekte sich vermehrt als Bestandteil der Schulentwicklung verstehen und weniger als Einzelprojekte daher kommen.

Die Projekte, die von Verbänden, Kantonen und anderen Organisationen zur Förderung der Gesundheit initiiert wurden, sollten zusammengetragen, auf Zielrichtungen und Inhalte geprüft, verdichtet und als Konzept oder Plattform wie www.children-on-the-move.ch zusammengeführt werden. Sinnvollerweise sollten die Informationen im Internet untereinander verlinkt und nur an einem Ort als Datei abgelegt werden. Gleichzeitig sollte diese Seite eine Steigerung des Bekanntheitsgrades erfahren und die Reichweite der Informationen erweitert werden. Man könnte sie ebenso gut als unterstützende Massnahmen im Rahmen der Schulentwicklung einsetzen und so eine Abkehr von Einzelprojekten realisieren. Unabhängig davon ist es notwendig, dass die Angebote leicht auffindbar sind und eine einfache Stichwortsuche zum Erfolg führt.

Bekanntheit der Projekte erhöhen

- Bekanntheit der vielfältigen Projekte und Angebote zur Gesundheitsförderung in den Schulen erhöhen. Mit Hilfe von Wissensträgern als Multiplikatoren könnten sie in die Schulen getragen werden. Ein Qualitätslabel hilft den Interessenten einen Überblick zu erhalten.

Betrachtet man die Vielfalt der Projekte und Angebote, dann ist es wichtig, dass diese eine Steigerung des Bekanntheitsgrades erfahren und die Reichweite der Informationen zur den Projekten und Angeboten erweitert wird. Als Marketingmassnahme ist es sinnvoll, dass Wissensträger ihre Erfahrungen als Multiplikatoren im Sinne des Kollegialen Lernens in die Schulen bringen. Hierzu müssen geeignete Wissensträger z.B. Schulen, Klassen oder Lehrpersonen definiert werden.

Gleichzeitig ist es für die potenziellen Nutzer nicht leicht, das richtige bzw. qualitativ hochwertige Angebot herauszufiltern. Es könnte daher hilfreich sein, dass Projekte, die noch zu definierenden Qualitätsanforderungen entsprechen, empfohlen werden. Hierzu müsste z.B. die Gesundheitsförderung Schweiz aktiv werden und einfache Qualitätskriterien für Gesundheitsprojekte erstellen. Die Projekte sollten dann fundiert evaluiert werden und sich einer kritischen Ergebnisüberprüfung stellen. So kann quasi ein Label für qualitätsorientierte Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung entstehen. Dieses Vorgehen würde auch den Label-Projekten bei der Suche nach Unterstützung und Finanzierung helfen.

Von der Einzelaktivität zur Schulentwicklung

- Perspektivwechsel in der Schule anstreben, von der Einzelaktivität / Einzelprojekt hin zu einer grundsätzlichen Einbettung in den Alltag z.B. im Rahmen der Schulentwicklung.

Im Sinne der Nachhaltigkeit sowohl bei den Kindern als auch in der Arbeit der Lehrpersonen ist es sinnvoll, einen Perspektivenwechsel in der Schule anzustreben. Schule sollte als Ort der Gesundheitsförderung vielfältiger Art gesehen werden. Dies impliziert eine stärkere Einbettung von Bewegung und Ernährung in den Alltag der Schule, z.B. im Rahmen der Schul- und Unterrichtsentwicklung und betrifft Fragen nach einer bewegungsfreundlichen Schulraumgestaltung, bewegungsanregenden Pausenplätzen sowie für den Umgang mit Nahrungsmitteln unterstützenden Koch- und Essmöglichkeiten.

Gesundheitsförderungsareale gestalten

- Gestaltung von bewegungsfreundlichen Schularealen und -räumen z.B. Klassenzimmer mit verstellbarem und beweglichem Schulmobiliar, zur Bewegung animierende Pausenplatzkonzepte oder eine vollausgestattete Küche, damit der Gesundheitsaspekt in den Alltag integriert werden kann.

Die Schule als Ort der Gesundheitsförderung bedingt bewegungsfreundliche Schulraumgestaltung, bewegungsanregende Pausenplätzen sowie für den Umgang mit Nahrungsmitteln unterstützenden Koch- und Essmöglichkeiten. Überdacht werden sollte in diesem Zusammenhang auch in-

wieweit das System Schule mit zeitlichen Vorgaben und Inhalten der Lektionen mit den Vorstellungen einer bewegungsförderlichen Schule einhergehen kann. Viele Lehrpersonen geben an, dass sie gerne mehr machen würden, aber durch Kombination von zeitlicher Begrenzung – „es muss schnell gehen“; volle Lehrpläne – und der nicht optimalen räumlichen Ausstattung – keine beweglichen Pulte, geringer Platz im Klassenzimmer, Störung im Flur – behindert werden.

Gemeinsames Bewegungsverständnis entwickeln

- Lehrpersonen ein gemeinsames Bewegungsverständnis und -management ausserhalb des Sportunterrichtes entwickeln lassen.

Die Lehrpersonen haben bisher ein sehr unterschiedliches Bewegungsverständnis und -management, das von häufigem Aufstehen im Unterricht bis hin zum Unterricht in Bewegung geht. Es gibt Unsicherheiten der angemessenen Handhabung und der Balance zwischen „ruhig & konzentriert Lernen“ und „Lernen in Bewegung“ bei den Lehrpersonen, denn die Lehrpersonen stellen auch fest, dass die Kinder lernen müssen, sich zu konzentrieren und dass nicht alle Kinder die gleichen Bedürfnisse beim Lernen haben. Die Entwicklung eines gemeinsamen Bewegungsverständnisses und -managements könnte durch das Kollegiale Lernen und hilfreiche Vorgaben wie auch durch die Schul- und Unterrichtsentwicklung unterstützt werden.

Hilfreiche Vorgaben entwickeln

- Hilfreiche Vorgaben für die Verankerung beider Themen in den Primarschulen als Guidelines entwickeln, mit Lehrmitteln ergänzen und mit Hilfe eines gemeinsamen Bewegungsverständnisses umsetzen.

Es gibt nur wenige Vorgaben durch die Lehrpläne bzw. durch den Kanton oder die Schulleitung und es kann festgestellt werden, dass beide Themen in den Primarschulen wenig verankert sind. Es sind Projekte und Einzelaktionen feststellbar, die durch Initiative einzelner Lehrpersonen entstehen. Die Lehrpersonen werden mit dem Thema weitgehend alleine gelassen, was sich auch in den Angeboten für die Kinder widerspiegelt. Die bisher sehr weit gesteckten Handlungsspielräume für die zu vermittelnden Inhalte sind zu überdenken bzw. zielgerichtet zu entwickeln sowie die Angebote und Materialien praxisorientiert anzupassen. Unterstützend würde auch die erwähnte Schulentwicklung wirken, die Themen bereits aufgenommen und im Schulalltag integriert hätte.



Praxis-, stufenorientierte Lehrmittel entwickeln und bekannt machen

- Entwicklung von gut aufbereiteten, praxis- und stufenorientierten Lehrmitteln, die auf noch zu formulierende Lehrplanziele der Themen „Bewegung im Unterricht und Ernährung“ aufbauen. Ein Rückgriff auf zwar vorhandene Lehrmittel erfolgt eher nicht, da diese für Bewegung und Ernährung nicht vorgegeben bzw. verpflichtend sind.

Wie erwähnt, sind die Handlungsspielräume für die Umsetzung von Inhalten aus den Bereichen Bewegung im Unterricht und Ernährung im Unterricht sehr gross. Ausserdem fehlen die Ziele, die mit den Themen „Bewegung und Ernährung“ erreicht werden sollen und darauf aufbauend, fehlen gut aufbereitete, praxis- und stufenorientierte Lehrmittel. Wichtig ist den Lehrpersonen auch, dass die Thematik auf die vorliegende Situation der Klasse oder des einzelnen Kindes angepasst werden kann. Besonders für die spontane Bewegung im Unterricht bzw. der bewegten Pause muss das Material ohne viel Organisation und zeitlichen Aufwand im Schulzimmer greifbar sein bzw. mit einem Blick auf das Lehrmittel schnell verständlich bzw. erklärbar und umsetzbar sein. Die Lehrmittel für Bewegung werden oft als aufwändig beschrieben.

Kollegiales Lernen fördern und reflektieren

- Transportieren von neuen Themen oder Formen des Lernens mit Hilfe des Kollegialen Lernens, z.B. mit Hospitationen, Job-Rotation, da das eigene Erleben ein wichtiger Faktor für die Umsetzung ist.

Die traditionelle Schule hatte feste Vorgaben und Strukturen durch Stundenpläne und Inhalte. Hier stand - pointiert formuliert - das Lernen in Konzentration, still sitzend am Platz, im Vordergrund. Die Idee einer gesundheitsfördernden Schule steht dieser Auffassung diametral gegenüber. Als Beispiel kann Lernen in Bewegung genannt werden. Dass die Lehrpersonen zwischen diesen beiden Polen stehen, wird durch ihre unterschiedlichen Auffassungen vom Bewegungsmanagement deutlich. Durch das Kollegiale Lernen z.B. mit Hospitationen oder Job-Rotation könnte die Idee vom Lernen in Bewegung schneller in den Schulhäusern ankommen und die Hemmschwelle der Umsetzung kleiner werden. Hierzu sollten Schulen, Klassen und Lehrpersonen gesucht werden, die im Prozess schon weitergeschritten sind und als Vorbild dienen können. Der Schritt in Richtung „Bewegte Schule“ ist jedoch nur dann erfolgreich, wenn dies Teil der Schul- und Unterrichtsentwicklung ist. Allerdings gilt es auch zu beachten, dass eine Schulhauskultur den Veränderungswillen einzelner Personen untergraben kann, so dass dies ebenfalls in den Prozess der Schulentwicklung einfließen muss.

Aus-/ Weiterbildung für Lehrpersonen anpassen

- Gestaltung der Aus-/ Weiterbildung für Lehrpersonen, dass das eigene Erleben von erprobten Inhalten und Angeboten mehr Raum erhält.

Für die Lehrpersonen sollte auch die Aus-/ Weiterbildung so gestaltet werden, dass das eigene Erleben von erprobten Inhalten und Angeboten mehr Raum erhält. Ebenso sollte der Stellenwert der Themen „Bewegung und Ernährung im Schulalltag“ in der Ausbildung überdacht werden. In der didaktisch-methodischen Ausbildung angehender Lehrpersonen sind dazu fixe, verbindliche Gefässe zu schaffen.

Ernährungsthemen in der Primarstufe überdenken

- Vorsicht in der Umsetzung der Ernährung als „Kinderthema“, denn Schlankeitswahn und „Magersucht“ können bereits in der Primarstufe Thema werden.

Einige Kinder verbieten sich bereits Nahrungsmittel, um schlank zu bleiben. Es könnte hilfreich sein, dass neben dem Nährwert der Nahrungsmittel auch der Fokus Genuss und Menge mitberücksichtigt wird. Die Kinder sind grundsätzlich offen und interessiert am Thema „Ernährung“ und es ist Wissen vorhanden. Allerdings ist ihnen manche Einordnung unverständlich z.B. die Genusshäufigkeit von Bananen in Bezug auf den Nährwert. Um das Thema leichter in den Alltag zu integrieren, wären einfache Merksätze und ein systematischer, didaktischer Aufbau «vom Einfachen zum Schwierigen» sinnvoll.

Vorbild sein und Erfahrungen machen lassen

- Entfaltung der Kinder durch das eigene Erleben und die Freude am Tun fördern. Der Erwachsene sollte dem Kind ein Vorbild sein und ihm gleichzeitig den Freiraum bieten, sich zu entfalten.

Kinder lernen am einfachsten durch das eigene Erleben und die Freude am Tun sowie Vorbilder. Vorbild sein und Erfahrungen machen lassen, ist den Erwachsenen in der Studie sehr wichtig ist. Nur so kann sich nachhaltig eine positive Einstellung zu den Gesundheitsthemen bei den Kindern entwickeln.



7 Literatur

- Aeppli, J.; Gasser, L.; Gutzwiller, E.; Tettenborn, A. (Hrsg.) (2010). Empirisches wissenschaftliches Verhalten - Ein Studienbuch für die Bildungswissenschaft, Bad Heilbrunn, Julius Klinkhardt.
- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese – zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dt. Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Paulus P. (Hrsg.) (2010). Bildungsförderung durch Gesundheit: Bestandsaufnahme und Perspektiven für eine gute gesunde Schule. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Flick, U. (2007). Qualitative Sozialforschung – Eine Einführung, 3. Aufl., Hamburg: Rowohlt.
- Furrer, C.; Ehmig, S.; Lenares, J. (2008). Verhältnismonitoring Ernährung – Bewegung – Gewicht an Schweizer Schulen. Ergebnisse einer Recherche von Daten auf kantonaler Ebene, im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz.
- Gutzwiller-Helfenfinger, E., Hess, K., Wicki, W. & Büeler, X. (2006). Evaluation des Schwerpunktprogramms Gesundheitsförderung und Prävention an Zuger Schulen. Luzern: Forschungsbericht Nr. 4 der Pädagogische Hochschule Zentralschweiz, Hochschule Luzern.
- Hascher, T. (2008) Vortrag: Unterrichtsgestaltung und Gesundheitsförderung, 18. Bundeskonferenz für Schulpsychologie, 24.-26. September 2008, Stuttgart.
- Hascher, T. (2004). Wohlbefinden in der Schule. Münster: Waxmann.
- Interkantonale Lehrmittelzentrale (Luzern) (1996): ‚Bisch Zwäg‘: Gesundheitsförderung in der Schule – Materialien für den Unterricht. Buchs: Lehrmittelzentrale des Kt. Aargau (Hrsg.).
- Mayring, Philipp A.E. (2003). Qualitative Inhaltsanalyse - Grundlagen und Techniken, 8. Aufl., Weilheim: Beltz-Verlag.
- Schein, Edgar H. (2003). Organisationskultur, 1. Aufl., Bergisch-Gladbach: EHP.
- Wicki, W.; Bürgisser, T. (2008). Praxishandbuch Gesunde Schule: Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen, Bern, Stuttgart, Wien: Haupt.

Filmnachweis

Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, DVD
„bewegungsfreundliche Schule“

Zopfi, Stephan, PHZ Luzern, private Aufnahmen

Linkliste allgemein

Bundesamt für Sport

Children on the Move - a Project Inventory (COMPI) (2011)

www.children-on-the-move.ch [18.09.2012]

mobilesport.ch (2012) www.mobilesport.ch [18.09.2012]

„schule bewegt“ (2012) www.schulebewegt.ch [18.09.2012]

Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung:

<http://www.admin.ch/ch/d/gg/pc/documents/1602/Vorlage1.pdf>

[2.10.2012]

Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung:

[http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/26969](http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/26969.pdf)

.pdf [2.10.2012]

Gesundheitsförderung Schweiz

(2012)www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Programme_Projekte/projekte/rundum_fit.php [18.09.2012]

(2008)www.promotionsante.ch/pdf_doc_xls/d/gesundes_koerpergewicht/programme_projekte/ULFs/ULFs_allgemein/d/ULF_Rundum-fit.pdf

[18.09.2012]

Kanton Luzern, Bildungs- und Kulturdepartement, Dienststelle Volksschulbildung

(2011)www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uf_rundumfit/ruf-angebote_kgps_bewegungseinheit.pdf [18.09.2012]

(2011)www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uf_rundumfit/ruf-angebote_kgps_ernaehrungsmorgen.pdf [18.09.2012]

Kanton Luzern, Gesundheits- und Sozialdepartement, Dienststelle Gesundheit, Gesundheitsförderung (2011/2012)

www.gesundheit.lu.ch/index/gesundheitsfoerderung/gewicht/rundum_fit-angebote.htm

Kinder im Gleichgewicht (2012)

www.kinder-im-gleichgewicht.ch [18.09.2012]

Mut tut gut (2012) www.muttutgut.ch [18.09.2012]

.....

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung (1986),

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf [18.09.2012]

RADIX, www.radix.ch [18.09.2012]

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK)

Lehrplan 21 für die Deutschschweiz - www.lehrplan.ch [02.10.2012]

Plan d'études romand (PER) - www.ciip.ch/CMS/default.asp?ID=703 [02.10.2012]

Linkliste Z'nüni-Tipps-Flyer bzw. Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

(2012) www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Allgemeines/Kampagne/Kampagnen.php?kid=10&lang=de [18.09.2012]

(2011) eine Zusammenstellung unter Printmaterial Übersicht Broschüren

Kanton Bern, Gesundheits- und Fürsorgedirektion,

www.sso.ch/doc/doc_download.cfm?uuid=1E0DD2F1A594882302571E8A0A7118D4&&IRACER_AUTOLINK&& [18.09.2012]

Kanton Luzern,

Bildungs- und Kulturdepartement, Dienststelle Volksschulbildung (2009) www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uf_rundumfit/rundumfit_elternbroschuere-ernaehrung.pdf [18.09.2012]

www.volksschulbildung.lu.ch/index/unterricht_organisation/uo_fl_ueberfachl_themen/uo_fl_uf_rundumfit/rundumfit_elternbroschuere-ernaehrung_deutsch.pdf [18.09.2012]

Gesundheits- und Sozialdepartement, Dienststelle Gesundheit, Gesundheitsförderung, www.gesundheit.lu.ch/znueni_u_zvierifyer.pdf [18.09.2012]

Kanton St. Gallen, Kinder im Gleichgewicht (2012), http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/Portals/11/docs/kig_znuenifyer.pdf [18.09.2012]

Suisse Balance, die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

(2012) www.suissebalance.ch/logicio/client/suissebalance/file/SB_Materialien/sb_znueniblatt_2012_de_web.pdf [18.09.2012]

(2011) eine Übersicht

www.suissebalance.ch/logicio/client/suissebalance/file/SB_Materialien/uebersichtsliste_Pausenkiosk_Mittagstisch_PDF_Aktuell_2011.pdf [18.09.2012]

8 Anhang

Fragebogen Lehrpersonen deutsch

Einleitungsfrage

- ❖ Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit den Themen Bewegung und Ernährung ganz allgemein gemacht? *VF: u.U. an Schulen/an der Schule/im Unterricht/in Weiterbildung*

Umsetzung an der Schule und der Klasse

- ❖ Wie werden die Themenbereiche an dieser Schule gehandhabt?
- ❖ Wie werden klassenübergreifende / schulhauspezifische Aktionen geplant?
- ❖ Welche Gelingensbedingungen sind dabei wichtig? / Welche Stolpersteine gibt es dabei?
- ❖ Was ist in Ihrer Klasse in Bezug auf diese Themen los? Was wird gemacht?
- ❖ Wie ist die Klasse im Verhalten aufgestellt?
[kein explizites Fokussieren auf bildungsferne Gruppen, Übergewichtige, Bewegungsfaule, Migranten = offene Haltung]
- Welchen Stellenwert haben sie im Vergleich zu anderen Themen?
- Welche Massnahmen wurden für die Schule geplant? Welche umgesetzt?
- Wie wird so etwas initiiert / unterstützt? Wer plant und entscheidet die Themen?

Unterstützung und Materialien zur Umsetzung des Auftrages

- ❖ Welche Informationen und Materialien bieten Ihnen eine Unterstützung bei der Bearbeitung dieser Themen? *VF: Welche Internetseiten oder Materialien gibt es, die Ihnen eine Unterstützung bieten?*
- ❖ Mit wem stehen Sie im Austausch bei diesen Themen?
- ❖ Gibt es für Sie Anlaufstellen/-personen, die Ihnen im Thema weiterhelfen (können)?
- ❖ Wo suchen Sie nach Informationen und Materialien, wenn Sie ein neues Thema in diesem Bereich bearbeiten möchten?
- ❖ Welche Materialien/Unterlagen fehlen Ihnen für eine optimale Umsetzung der Themenbereiche im Unterricht?
- Welche Art der Unterstützung haben Sie schon genutzt?
VF: Was für Anmerkungen haben Sie zu diesen?
- Welche Art der Unterstützung würden Sie nutzen?
- Welche Informationen und Materialien gibt es an der Schule?
- Welche haben Sie schon eingesetzt? Wie zufrieden sind Sie damit gewesen?
VF: Was für Anmerkungen haben Sie zu diesen?
- Was würde Sie dazu veranlassen Ihr Engagement noch zu verstärken? [Ausgleichstunden, Budget, Engagement der anderen, Motivation, Entschädigung könnten hier genannt werden]

Vorgaben

- ❖ Welche Vorgaben gibt es vom Kanton in diesen Bereichen?
- ❖ Welche Handlungsempfehlungen der Schulleitung sind vorhanden?
- ❖ Wie hilfreich sind die Vorgaben (Kanton/Schule) für die Umsetzung?
- Welche Art von Förderung in diesen Bereichen gibt es? [Weiterbildung, Budget, Ausgleichstunden, Projekte von unterschiedlicher Seite könnten hier genannt werden]
- Was ist von diesen Themen wo im Lehrplan enthalten? *VF: In welcher Form?*

Blickrichtung Kinder

- ❖ Was kommt gut bei den Kindern an?
- ❖ Was können die Kinder leicht/schnell umsetzen?
- Was steht bei den Kindern dagegen Bewegungs- und Ernährungstipps umzusetzen?
[Motivation, kulturelle Unterschiede, äussere Einflüsse, Peergroup -ggf. etwas früh, Eltern, Freizeitverhalten und –beschränkungen könnten hier genannt werden]

Wirksamkeit / Selbstwirksamkeit

- ❖ Welche Entwicklung stellen Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern beim (aktiven) Umgang mit den Themen fest? Gibt es da Veränderungen?
- ❖ Wie arbeiten bzw. vermitteln Sie die Themen?
- ❖ Mit welchen methodisch-didaktischen Mitteln vermitteln Sie die Themen / setzen Sie ein?
- ❖ Was bewirkt Ihrer Meinung nach der Unterricht zu den Themen Bewegung und Ernährung?
- Was haben Sie in Ihrem Unterricht im Vergleich zu früher verändert?
- Hat der aktive Umgang mit den Themen einen Einfluss auf Ihre didaktisch/methodische Unterrichtsgestaltung [handlungs-/problemorientiert unterrichten vs. Informationsweitergabe, reine Wissensebene; Elternhaus wird mit zum Thema gemacht, Verlassen des engeren Schulraumes thematisch]?
- Wie erleben Sie selbst die Wirksamkeit?

Blickrichtung Eltern

- ❖ Wie ist Ihr Eindruck, wie beeinflussen die Eltern ihre Kinder im Umgang mit diesen Themen?
- ❖ In welcher Form haben Sie den Einfluss der Eltern auf die Themen erlebt?
- ❖ In welcher Form werden die Eltern in diese Themen eingebunden?
- In welcher Form werden die Eltern darüber erwachsenengerecht informiert?
- Wie erleben Sie die Wirksamkeit der Informationsweitergabe an die Eltern zu den Themen Bewegung und Ernährung? [kein explizites Fokussieren auf bildungsferne Gruppen, Migranten = offene Haltung]

Aus- und Weiterbildung

- ❖ Konnten Sie schon eine Weiterbildung zu den Themen besuchen? Welche Weiterbildung haben Sie zu diesen Themen gemacht? *VF: Welche unterrichtsnahe Weiterbildung?*
- ❖ Wie muss so eine Weiterbildung aussehen, damit sie für Sie gewinnbringend ist?
- Welche Bereiche der Themen haben Sie pers. bereits kennengelernt?
- Welche Informationen haben Sie erhalten?
- In welchen Weiterbildungen wurden die Themen mitbehandelt?
- Welche Erfahrungen haben Sie in dieser/diesen Weiterbildungen gemacht?
- Welche würden Sie (noch) gerne besuchen? Wo?
- Welchen Stellenwert haben die Themen in Ihrer Ausbildung eingenommen?

Ausblick / Schlussfragen

- ❖ Hätten Sie Hinweise für andere Lehrpersonen mit diesen Themen umzugehen / diese Themen einzubringen?
- ❖ Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich zu diesem Themenbereich wünschen?
- ❖ Gibt es etwas, was Sie uns zum Thema und zu diesem Gespräch noch gerne mitteilen würden? Gibt es noch etwas worüber wir noch nicht gesprochen haben?

Fragebogen Lehrpersonen französisch

QUESTION INTRODUCTIVE

- ❖ Quelles expériences avez-vous faites jusqu'à présent en ce qui concerne les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique en général?
VF: éven. dans des écoles/dans la présente école/durant le cours/à l'occasion de formations continues

MISE EN OEUVRE À L'ÉCOLE ET DANS LA CLASSE

- ❖ Comment ces champs de thèmes sont-ils appliqués, traités dans cette école?
- ❖ Comment procède-t-on pour planifier des actions s'adressant à toutes les classes / des actions spécifiques à l'école?
- ❖ Quelles sont les conditions nécessaires pour leur succès? / Quels obstacles surviennent en l'occurrence?
- ❖ Que se passe-t-il dans votre classe par rapport à ces thèmes? Que fait-on?
- ❖ Comment la classe est-elle composée en termes de comportements?
[pas de focalisation explicite sur les groupes défavorisés en termes d'éducation, les élèves en surpoids, ceux qui n'aiment pas bouger, les migrants = attitude ouverte]
- Quelle importance revêtent ces thèmes par comparaison à d'autres thèmes?
- Quelles mesures ont été prévues pour l'école? Lesquelles ont été implémentées?
- Comment fait-on pour lancer / soutenir ce genre de thèmes? Qui planifie et décide des thèmes ciblés?

SOUTIEN ET OUTILS PERMETTANT L'APPLICATION DU MANDAT

- ❖ Quels informations et matériels/documents vous apportent un soutien pour traiter ces thèmes? VF: Existe-t-il des sites Internet ou des documents/outils qui vous apportent une aide? Lesquels?
- ❖ Avec qui échangez-vous à propos de ces thèmes?
- ❖ Existe-t-il des services/personnes que vous pouvez contacter et qui vous apportent (peuvent vous apporter) une aide dans ces domaines?
- ❖ ù recherchez-vous des informations et des outils lorsque vous souhaitez traiter un nouveau thème dans ce domaine?
- ❖ Quels outils/documents vous manquent pour vous permettre une mise en pratique idéale des champs de thèmes au sein du cours?
- Quel type de soutien avez-vous déjà utilisé?
VF: Que pouvez-vous en dire (vos commentaires/remarques)?
- Quel type de soutien utiliseriez-vous?
- Quels informations et outils existe-t-il à l'école?
- Lesquels avez-vous déjà utilisés concrètement? Dans quelle mesure en étiez-vous satisfait? VF: Que pouvez-vous en dire (vos commentaires/remarques)?
- Qu'est-ce qui vous inciterait à renforcer encore votre engagement? [exemples de réponses susceptibles d'être citées ici: les heures compensatoires, le budget, l'engagement des autres, la motivation, une indemnisation, etc.]

DIRECTIVES

- ❖ Quelles directives cantonales existe-t-il dans ces domaines?
- ❖ Quelles instructions proviennent de la direction de l'école?
- ❖ Dans quelle mesure ces directives (du canton/de l'école) sont-elles utiles pour la mise en pratique?
- Quel type d'encouragement existe-t-il dans ces domaines? [exemples de réponses susceptibles d'être citées ici: formation continue, budget, heures compensatoires, projets d'origines différentes]

- Que contient le programme d'enseignement dans ces domaines et où cela est-il contenu dans ce programme? VF: Sous quelle forme?

FOCALISATION SUR LES ENFANTS

- ❖ Qu'est-ce qui est bien accueilli par les enfants?
- ❖ Quels sont les aspects que les enfants peuvent facilement/rapidement mettre en pratique?
- Quelles sont les raisons qui font que les enfants renoncent à appliquer les conseils en matière d'alimentation et d'activité physique?
[exemples de réponses susceptibles d'être citées ici: motivation, différences culturelles, influences extérieures, groupe de pairs – éven. un peu tôt –, parents, comportement et restrictions durant les loisirs]

EFFICACITÉ / AUTO-EFFICACITÉ

- ❖ Quel développement constatez-vous chez vos élèves au niveau de la confrontation active avec ces thèmes? Observez-vous des changements?
- ❖ Comment traitez-vous ou transmettez-vous ces thèmes?
- ❖ Avec quels moyens méthodiques-didactiques leur transmettez-vous ces thèmes / les appliquez-vous?
- ❖ A votre avis, quel est l'impact de l'enseignement dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique?
- Qu'avez-vous changé dans votre cours/façon d'enseigner par rapport au passé?
- La confrontation active avec ces thèmes influence-t-elle votre organisation didactique/méthodique du cours [un enseignement orienté vers l'action/les problèmes versus la transmission d'informations, c.-à-d. uniquement au niveau des connaissances; thématisation du foyer familial, extension du thème au-delà des limites de la salle de classe]?
- Comment ressentez-vous personnellement cette efficacité?

FOCALISATION SUR LES PARENTS

- ❖ Quel est votre sentiment, comment les parents influencent-ils leurs enfants face à ces thèmes?
- ❖ Comment avez-vous perçu l'influence des parents sur ces thèmes?
- ❖ Sous quelle forme les parents sont-ils impliqués dans ces thèmes?
- Sous quelle forme les parents reçoivent-ils des informations adaptées aux adultes?
- Comment percevez-vous l'efficacité de la transmission des informations aux parents dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique? [pas de focalisation explicite sur les groupes défavorisés en termes d'éducation, les migrants = attitude ouverte]

FORMATION INITIALE ET CONTINUE

- ❖ Avez-vous déjà eu la possibilité de suivre une formation continue consacrée à ces thèmes? Quelle formation continue sur ces thèmes avez-vous suivie en l'occurrence? VF: quelle formation continue liée à l'enseignement?
- ❖ Comment une formation continue de ce type devrait-elle être conçue pour qu'elle vous apporte un bénéfice?
- Avec quels champs de thèmes vous êtes-vous déjà familiarisé?
- Quelles informations avez-vous obtenues?
- Dans quelles formations continues ces thèmes ont-ils également été abordés (entre autres sujets)?
- Quelles expériences avez-vous faites dans cette/ces formation(s) continue(s)?
- Laquelle ou lesquelles aimeriez-vous (encore) suivre? Où?

- Quel rôle ces thèmes ont-ils joué dans votre formation? Quelle a été leur importance?

PERSPECTIVES / QUESTIONS FINALES

- ❖ Avez-vous des conseils ou des remarques que vous aimeriez transmettre à d'autres enseignants pour gérer ces thèmes / pour introduire ces thèmes à l'école?
- ❖ Si vous pouviez faire un vœu, quel vœu formuleriez-vous par rapport à ces thèmes?
- ❖ Aimeriez-vous encore ajouter quelque chose à propos de ce thème et de notre entretien? Y a-t-il un point que nous n'avons pas évoqué et dont vous voudriez encore parler?

Kinder-Workshop deutsch

Kurzfragebogen: Znüni => Abbildung 5: Znüni-Fragebogen

Gruppendiskussionen:

Zusammentragen der Ideen und Bewertung in den Gruppen:

- ❖ Was gefällt Euch von den gezeigten Sachen gut?
- ❖ Stellt Euch vor ihr habt einen Zauberstab und dürft vier Sachen davon herzaubern. Welche vier Sachen würdet ihr hier in eure Schule zaubern? Warum würdet ihr das zaubern?
- ❖ Wenn ihr Euch vorstellt, das gäbe es alles hier und ihr hättet wieder den Zauberstab, was würdet ihr wegzaubern? Warum würdet ihr das weg zaubern?
- ❖ Könntet Ihr Euch noch was anders vorstellen?

Workshop enfants

Bref questionnaire: goûter de dix heures => Abbildung 5: Znüni-Fragebogen

Discussions de groupe: recueil des idées et évaluation dans les groupes

- ❖ qu'est-ce qui vous plaît bien dans ce qu'on vous a montré?
- ❖ Imaginez que vous ayez une baguette magique et que vous puissiez faire apparaître quatre de ces choses. Quelles sont les quatre choses que vous feriez apparaître ici, dans votre école? Pourquoi choisiriez-vous cela?
- ❖ Si vous imaginez maintenant que tout ce que vous avez vu existe ici et que vous ayez à nouveau une baguette magique, qu'est-ce que vous feriez disparaître? Pourquoi élimineriez-vous cela?
- ❖ Pouvez-vous encore imaginer autre chose?



Eltern-Workshop

Mensch ärgere Dich nicht / Eile mit Weile

=> Abbildung 7: Eltern-Brainstormingspiel

Wir sammeln heute die Meinungen und Vorstellungen auf spielerische Art und spielen „Mensch ärgere Dich nicht“ mit Farben. Jedes Mal, wenn Sie ziehen kommen Sie auf eine Farbe, die für eine bestimmte Fragestellung steht. Beispielsweise

- BLAU => Was muss von Seiten der Eltern gegeben sein, damit sich Kinder viel **bewegen**?
- Oder GELB => Wie könnte die Schule die Kinder unterstützen, sich (noch) gesünder zu **ernähren**?

Diskussionsthema nach dem Spiel:

Das Thema ist, wo die Grenze zwischen Elternhaus und Schule zum Thema Ernährung verlaufen sollte.

Einleitungstext: Wir haben jetzt über viele Themen gesprochen und ein Thema möchte ich jetzt zur Vertiefung zur Diskussion stellen und das ist die Ernährung.

- Was ist hier die Aufgabe der Schule, was ist die Aufgabe des Elternhauses?
- Welche Bereiche gehören ins Elternhaus?
- Was wird gewünscht, dass es in der Schule gemacht wird / von der Schule übernommen wird?
- Wo können sich Schule und Elternhaus ergänzen bzw. sich gegenseitig unterstützen?

Workshop adultes

Ne t'en fais pas

=> Abbildung 7: Eltern-Brainstormingspiel

Nous allons recueillir aujourd'hui les opinions et les perceptions/représentations d'une manière ludique et jouer à „Ne t'en fais pas“ avec des couleurs. Chaque fois que vous jouez, vous tombez sur une couleur qui représente une question précise. Par exemple

- BLEU => Quelles conditions doivent être réunies du côté des parents pour que les enfants **bougent** beaucoup?
- ou JAUNE => De quelle manière l'école peut-elle soutenir les enfants pour qu'ils s'**alimentent** (encore) plus sainement?

Thèmes de discussion après le jeu:

Texte d'introduction: Nous venons de parler d'un grand nombre de sujets et il y en a un que j'aimerais approfondir à présent avec vous, c'est le thème de l'alimentation.

- Quelle est la mission de l'école à cet égard, et quelle est la mission du foyer familial?
- Quels domaines incombent au/sont du ressort du foyer familial?
- Quels sont les points qu'on aimerait voir réaliser à l'école / dont on aimerait qu'ils soient pris en charge par l'école?
- A quel niveau l'école et le foyer familial peuvent-ils se compléter ou se soutenir mutuellement?