



## Bewertung der Nachhaltigkeit

**Anke Schmidt**

ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung  
und Gesundheitswissenschaften GmbH

Kantstraße 72

10627 Berlin

[www.zagg.de](http://www.zagg.de)

Berlin, im Februar 2012



## Inhalt:

<b>1.</b>	<b>Das Programm „Bewegungs-Hits für Klasse Kids ...“</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Die Erhebung</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Deskriptive Ergebnisse</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Die Ergebnisse der Workshops aus dem Jahr Ende 2010 und 2011</b>	<b>6</b>
4.1	Einsatz der Spielekartei	7
4.2	Favoriten unter den Übungen	9
4.3	Reaktionen und Veränderungen seitens der SchülerInnen	10
4.4	Entlastung der Lehrkräfte	11
4.5	Zufriedenheit mit dem Bewegungskonzept	13
4.6	Ergänzungen, Hinweise, Anregungen durch die Befragten	14
4.7	Zusammenfassung & abschließende Bewertung	15



# 1. Das Programm „Bewegungs-Hits für Klasse Kids ...“

Die IKK Brandenburg und Berlin hat für die Grundschulen unter dem Titel „Bewegungs-Hits für Klasse Kids ...“ ein spielerisches Programm entwickelt. Dadurch sollen

- sinnvolle Körperübungen in den Unterricht eingebaut,
- langfristig für mehr Entspannung bei den Kindern gesorgt,
- die Schule als Lern- und Lebensumfeld gesünder gestaltet sowie
- das Gesundheitsbewusstsein von Beginn an ganz selbstverständlich im Alltag umgesetzt werden.

Dazu erhält jede Schulklasse einen Satz mit 30 kindgerecht gestalteten IKK Active-Cards, in denen NIKKY, das IKK-Maskottchen, spielerisch durch die Übungen führt. Die Karten zeigen einfache und spielerische Übungen für aktivierende und entspannende Phasen im Schulalltag. Das Programm beginnt mit einem halbtägigen Workshop für Lehrer und Erzieher, in dem der wirkungsvolle Einsatz der Bewegungsübungen vermittelt wird. Zudem wird in diesem Workshop über Widerstände, Rahmenbedingungen und Lernziele des Programms diskutiert. An den Workshops nahmen jeweils acht bis zwölf Lehrer und Erzieher teil, an zwei Schulen wurden auf Grund der hohen Nachfrage auch zwei Workshops durchgeführt. Im Rahmen des Workshops wurden auch die IKK Active-Cards bzw. synonym verwandt die NIKKY-Boxen sowie ein Handout ausgegeben.

Für die Teilnahme kommen nur Grundschulen in Frage, die in einem Steuerkreis Gesundheit bereits systematische Entwicklungsschritte hin zu einer „Gesunden Schule“ unternommen haben. Das Programm orientiert sich an den Präventionszielen der schulischen Leitlinien der Spitzenverbände der Krankenkassen zum § 20 Abs. 1 SGB V: „Die Schule eignet sich insbesondere für zielgruppenorientierte Maßnahmen zur Primärprävention, weil hier alle Kinder und Jugendlichen einer bestimmten Altersstufe erreicht werden können. Die gesundheitlichen Bedingungen an Schulen sind mitentscheidend dafür, mit welcher Qualität die Schule ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag erfüllen kann. Die seit Anfang der 90er Jahre etablierten Aktivitäten und Strukturen in diesem Feld zeigen, dass es Schulen gelingen kann, sich zu gesundheitsfördernden Schulen zu entwickeln.“ Dabei dient Schule „nicht nur als Zugangsweg zur Erreichung der Schülerinnen und Schüler, sondern ist selbst Gegenstand gesundheitsförderlicher Umgestaltung“.



Sowohl mit der Programmentwicklung, der Durchführung der Workshops als auch der Nachhaltigkeitsbewertung hat die IKK Brandenburg und Berlin das ZAGG - Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften - beauftragt. Im Sommer 2010 hat Anke Schmidt (Dipl.-Psych.) intern die Projektkoordination und –evaluation übernommen.

Dieser Bericht gliedert sich in zwei Hauptabschnitte. Zunächst sind die Ergebnisse der Nachbefragung zu den Schulungen im Kalenderjahr 2009 nachzulesen und im Folgeteil werden dann die Fragebogendaten des Schulungszeitraumes November 2010 bis April 2011 ausgewertet. Von April bis Dezember 2011 sind keine weiteren Workshops von den Schulen, die auf dem Weg zur Guten Gesunden Schule sind, angefragt oder beauftragt worden. Die Nacherhebungen fanden hierzu etwa sechs Monate nach der Durchführung des jeweiligen Workshops durch Katrin Grabow (Sportpädagogin, Master of Public Health) oder Anke v. Popowski (Sportwissenschaftlerin) statt.

## 2. Die Erhebung

In den Jahren 2009, 2010 und 2011 wurde das Programm „Bewegungs-Hits für Klasse Kids ...“ an 17 Grundschulen in Berlin und Brandenburg initiiert. Elf dieser Grundschulen sind Gegenstand dieser Nachhaltigkeitsbewertung. Die Erhebungen dazu wurden durch einen Lehrerfragebogen und/oder einem Interview mit der Schulleitung durchgeführt. Seit Herbst 2010 setzen alle TrainerInnen strukturierte, einheitliche Fragebögen ein (s. Anhang). Zwei der 17 Grundschulen konnten nicht in den Auswertungen berücksichtigt werden.

## 3. Deskriptive Ergebnisse

Die Rückmeldungen der Schulen sind größtenteils ermutigend. Die meisten Akteure setzen das Gelernte auch 12 bis 24 Monate nach dem Lehrer-Workshop zumindest gelegentlich ein. Zum Teil sind sie durch diese Nacherhebung an die Übungen erinnert und neu motiviert worden und wollen die IKK Active-Cards nun wieder häufiger einsetzen. Insgesamt sind die PädagogInnen, die sich an unserer nachträglichen Befragung beteiligten, zufrieden mit dem Konzept. Auch bei den SchülerInnen scheint das Programm eine hohe



Akzeptanz zu besitzen. Die Nutzung der NIKKY-Übungskarten konzentriert sich ganz besonders auf die unteren Klassenstufen.

Durch die Telefoninterviews mit den Ansprechpartnern wurde ersichtlich, dass die NIKKY-Box gern und überwiegend häufig genutzt wird und einen unbestritten wirksamen Einsatz im Schulalltag findet. Bei dem Einem gehört die Anwendung zum täglichen Ritual, beim dem Anderen wird sie bei Bedarf, also z.B. bei Unkonzentriertheit und Motivationsmangel genutzt.

Die SchülerInnen und Lehrkräfte sind von den zahlreichen Übungen begeistert, welche von den SchülerInnen mit Freude durchgeführt werden und partiell auch ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Dabei wird von einem Teil auch der klare Wunsch nach weiteren Spielen bzw. Karten geäußert, damit eine Vielseitigkeit auch in den kommenden Jahren gesichert ist. Besonders positiv wird das ansprechende Format der NIKKY-Boxen bewertet. In diesem Zusammenhang werden die Übersichtlichkeit, die Praktikabilität sowie die Anwenderorientierung der Karten und der Box lobenswert beschrieben.

Ein ähnliches Bild erhält man über die Lehrerbefragungen. Hierbei haben insgesamt 26 PädagogInnen teilgenommen. Fast dreiviertel der Befragten nutzen die NIKKY-Box. Davon berichten über die Hälfte, dass sie die Karteikarten fast wöchentlich anwenden. Die restlichen TeilnehmerInnen geben an, dass sie die Übungen maximal 3 bis 4-mal pro Halbjahr durchführen. Gründe für die Nichtnutzung sind zum Beispiel Zeitnot oder nur einmal wöchentlich in jeder Klasse zu unterrichten (besonders bei Musik- und Sportlehrern). Ein Befragter erklärte uns dazu, dass er erst durch die Nachbefragung von der Box erfahren und sich nun eine besorgt habe und die Übungen nun neu ausprobiert.

Fast alle Befragten, welche die NIKKY-Box verwenden, binden sie in ihr Unterrichtsgeschehen in den ersten bis in den vierten Klassen ein. Nur einer führt manche Übungen auch in der 5. und 6. Klasse durch. Als richtig gut geeignet werden die bisherigen NIKKY-Karten in der Box für die erste und zweite Klasse angesehen. Dort werden Sie auch von fast allen AnwenderInnen genutzt.

Es lässt sich keine einzelne favorisierte Übung unter den 30 Karteikarten herauskristallisieren. Jedoch ist auffällig, dass von den insgesamt 41 aufgelisteten Favoriten 21 zum



Bereich beruhigende Übungen und weitere 16 zum Bereich Aktivierung gehören. Die Beliebtheit der outdoor-geeigneten Übungen ist dagegen deutlich geringer.

In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass über 60% der NIKKY-Box-Anwender davon berichten, dass die SchülerInnen bei den Übungen "runterkommen" und im Anschluss ruhiger sind. Mehr als ein Drittel der Lehrkräfte betonen extra noch einmal, dass die Kinder konzentrierter sind und/oder dass sie einfach viel Freude und Spaß bei den Übungen haben.

Das Handout wird von fast dreiviertel der BefragungsteilnehmerInnen als Unterstützung betrachtet. Schließlich sind keine Probleme bei der Umsetzung der Karteikarten aufgetreten, welche nicht mit Hilfe der KollegInnen gelöst werden konnten.

## **4. Die Ergebnisse der Workshops aus dem Jahr Ende 2010 und 2011**

Die Auswertung der Ergebnisse zu den Workshops, die in den aktuellen Befragungszeitraum gefallen sind, ist statistisch - quantitativ als auch qualitativ/deskriptiv - erfolgt. Durch den Einsatz identischer Fragebögen ist nun auch methodisch eine gemeinsame Darstellung der Ergebnisse möglich. Im Abschluss dieses Kapitels findet sich wiederum eine Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse (S. 15).

Insgesamt fließen 34 Lehrerfragebögen in die Auswertung 2011 ein. Diese verteilen sich auf sieben Berliner Schulen. Die Bearbeitungsqualität der Fragebögen kann als sehr gut bis gut bewertet werden. Zunächst werden Ergebnisse zum Einsatz der IKK Active-Cards, dem folgend zu den favorisierten Übungen, um dann die Reaktionen und die erlebte Entlastung seitens der PädagogInnen dargestellt, um dann mit einer Gesamtbewertung des Materials zu schließen.

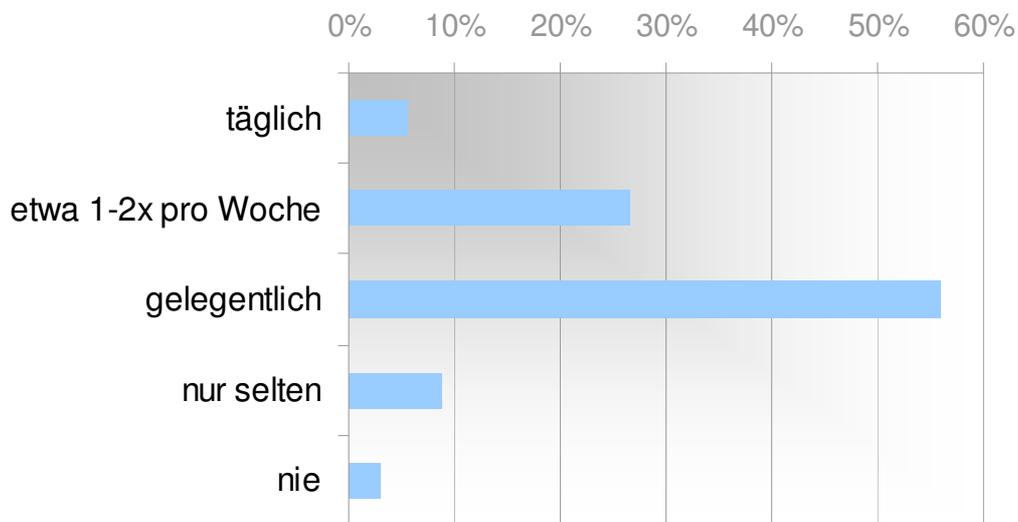


## 4.1 Einsatz der Spelekartei

Im Großen und Ganzen wird ersichtlich, dass die Befragten die IKK Active-Cards regelmäßig verwenden. Die PädagogInnen setzen die Kartei auch 6 Monate nach dem Workshop im Durchschnitt gelegentlich bis zu 1-2x die Woche ein.

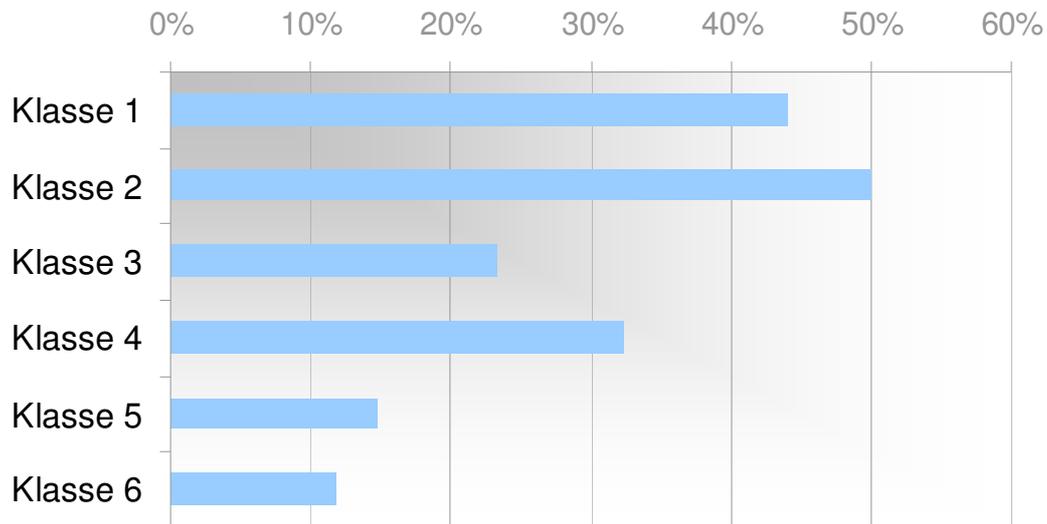
So berichten 55,9%, dass sie die NIKKY-Karten gelegentlich und 26,5%, dass sie die Karten 1-2x pro Woche verwenden. Gerade einmal ein(e) Befragte(r) gab an, dass er NIKKY bisher noch nie genutzt hat. Weiterhin wird durch die breite Spannweite deutlich, dass die Häufigkeit des Einsatzes der Karten von Lehrkraft zu Lehrkraft stark variiert.

**"Wie häufig nutzen Sie die NIKKY-Spielekartei?"**





**"Für welche Klassenstufen nutzen Sie die Spiel- und Bewegungsanregungen?"**



Die NIKKY-Box findet in allen Klassenstufen ihren Einsatz, besonders jedoch in der ersten (44,1%, n = 15) und in der zweiten Klasse (50%, n = 17). Für höhere Klassen scheinen die Übungen eher ungeeignet bewertet zu werden oder andere Methoden als Alternative genutzt zu werden. Teilweise ist beschrieben worden, dass die Kinder die Gestaltung ab der 3./4. Klasse schon zu "kindisch" finden oder die Übungen schon zu leicht sind. So geben gerade einmal 14,7% bzw. 11,8% der Befragten bekannt, dass sie NIKKY in der fünften bzw. sechsten Klasse verwenden. In den vierten Klassen ist der Einsatz noch einmal von 8 auf 11 AnwenderInnen angestiegen

Weiterhin ist zu erkennen, dass die NIKKY-Karten in vielseitigen Situationen zum Einsatz kommen. So berichten 70% (n = 21) der Befragten, dass sie NIKKY zur Entspannung/Beruhigung verwenden. Dies scheint besonders sinnvoll zwischen anstrengenden Arbeitsphasen, bei Unruhe und damit verbundenen Bewegungsbedarf der Kinder. In diesem Rahmen dient es auch zur Auflockerung.

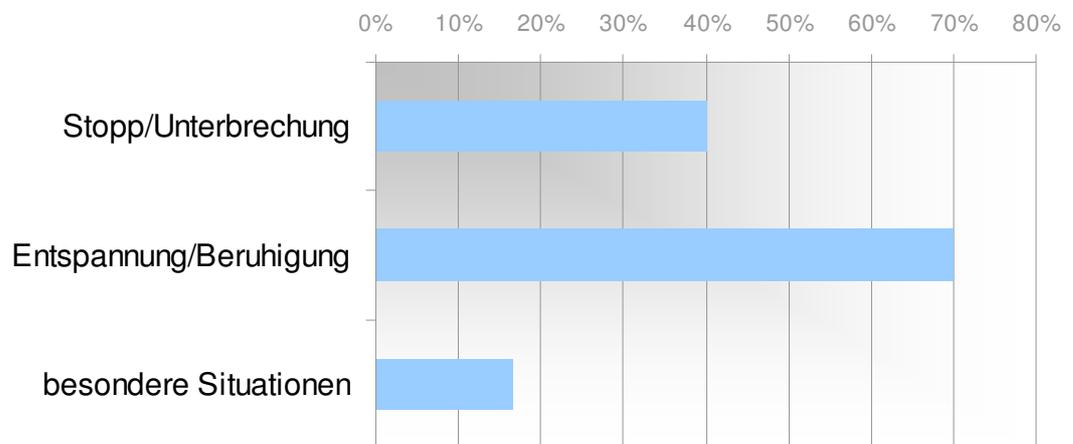
40% (also 12 KollegInnen) teilen zudem mit, dass sie durch den Einsatz einen Stopp/ eine Unterbrechung erreichen bzw. den Wechsel von Unterrichtsphasen methodisch unterstüt-



zen. Überdies empfinden sie gerade am Stunden- bzw. Tagesende, wenn die Konzentration der Schüler/-innen nachlässt, kurze Auszeiten als äußerst wertvoll.

Außerdem geben 16,7% auch an, die Karten in besonderen Situationen zu nutzen, welche z.B. Regenspauzen oder auch Geburtstage sein können.

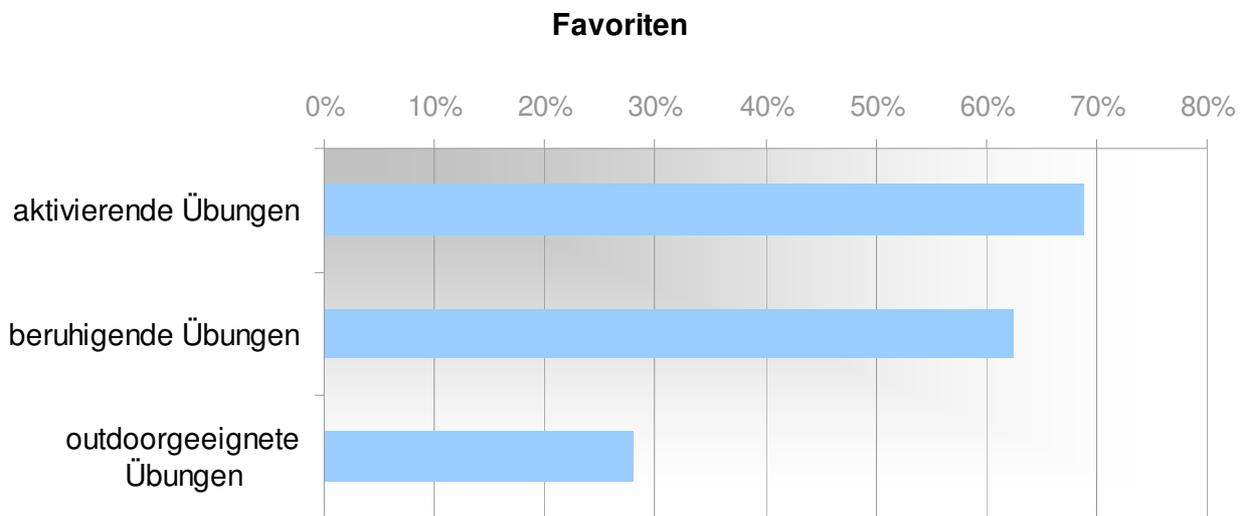
### "In welchen Situationen setzen Sie die Karten ein?"



## 4.2 Favoriten unter den Übungen

Aus den Antworten auf die Frage nach den drei Favoriten wurde erkenntlich, dass es im Großen und Ganzen keine eindeutige Lieblingsübung gibt, sondern alle Karten im Alltag auf Beliebtheit stoßen.

Dennoch werden die aktivierenden Übungen von den Befragten (68,8%) auffallend bevorzugt. *Zahlen-Fit* und *Schinken wandern* finden bei den PädagogInnen hierbei besonders Anklang. Doch auch fast genau so viele (62,5%) nutzen die beruhigenden Übungen, wobei der *Sonnenschein*, die *Ball-Massage* sowie das *Rückenschreib-Spiel* am beliebtesten sind. Dennoch finden - im Vergleich zu den Jahren 2009/10 - auch die outdoorgeeigneten Übungen im Alltagsgeschehen ihren Einsatz.



### 4.3 Reaktionen und Veränderungen seitens der SchülerInnen

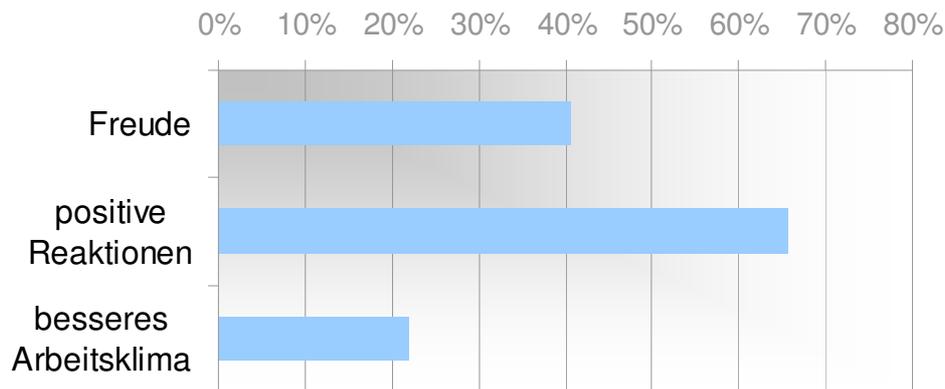
65,6% der PädagogInnen, welche Auskünfte zu Reaktionen bzw. Veränderungen der Schüler/innen nach der Verwendung von NIKKY gegeben haben (n = 28), berichten von positiven Wirkungen. Je nach angewendeter Übung erfolgte eine entsprechende Reaktion. Demgemäß waren die SchülerInnen aktiver, konzentrierter, motivierter bzw. ausgeglichener. Weiterhin sagten die LehrerInnen aus, dass sich der Lernstoff besser festigte oder sich Auffälligkeiten mancher Kinder mit der Zeit abbauten (zusammengefasst als positive Effekte).

Des Weiteren teilten 40,6% der Befragten mit, dass die SchülerInnen Freude an den Übungen haben. Sie sind sehr aufgeschlossen und lachen viel. Man erkennt, dass sie mit Begeisterung und Spaß dabei sind.

Obendrein verbessert NIKKY auch die Arbeitsatmosphäre. So berichten weitere 21,9% der PädagogInnen, dass die Spiele auflockern und so die Atmosphäre verbessern sowie zu einer Harmonisierung und damit einem besseren Klassenklima beitragen.

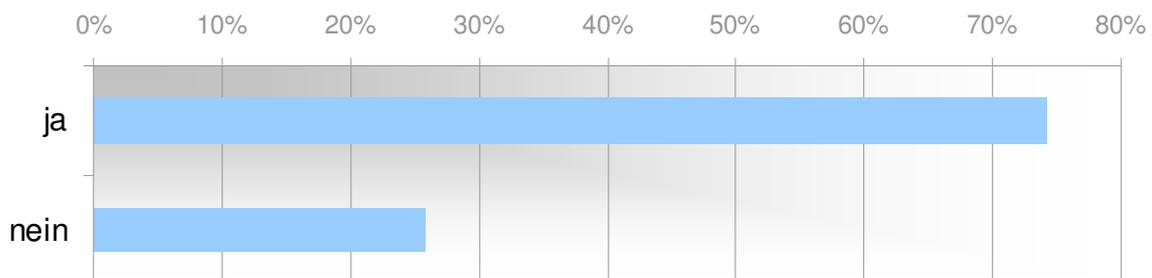


**"Welche Reaktionen/ Veränderungen haben Sie bei den teilnehmenden Schüler/innen beobachten können?"**



#### 4.4 Entlastung der Lehrkräfte

**"Erleben Sie selbst eine Entlastung durch den Einsatz der NIKKY-Karten?"**



Für dreiviertel der PädagogInnen stellen die NIKKY- Karten eine deutliche Entlastung dar. Die Befragten geben darüber Auskunft, dass durch ganz unterschiedliche Aspekte eine persönliche Entlastung erzeugt wird. Auf den ersten Blick tritt natürlich eine Entlastung durch das veränderte Verhalten der SchülerInnen auf. So berichten 39,3% der Befragten (von n = 22), dass Sie die Entlastung durch eine anschließende lockerere sowie ruhigere

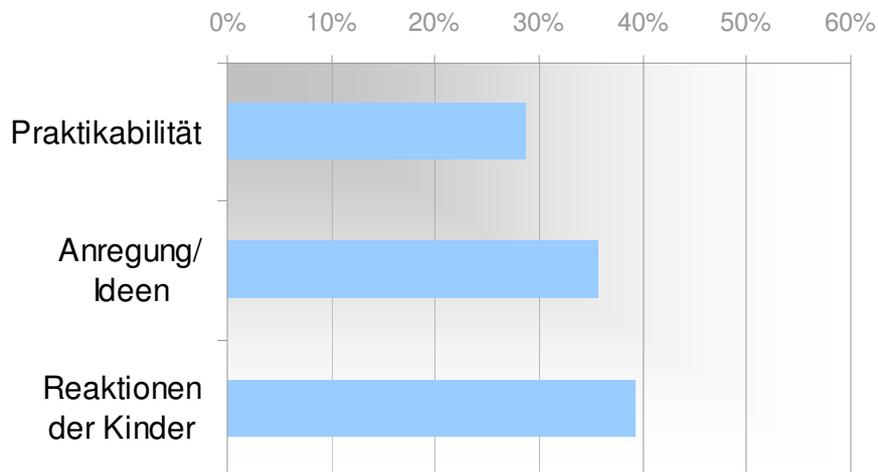


Atmosphäre erfahren. Dazu sind die SchülerInnen entspannter und konzentrierter, was wiederum eine produktivere Arbeitsatmosphäre für alle ermöglicht.

Eine Entlastung wird aber auch durch die Anwenderfreundlichkeit der Active-Cards wahrgenommen. So geben fast 30% an, dass aufgrund des handlichen und ansprechenden Formats, die Karten ohne große Vorbereitung gut einsetzbar sind. Dies verlangt schließlich von den PädagogInnen keinen hohen zusätzlichen Arbeits- und Zeitaufwand.

Ebenso berichten 35,7%, dass neben dieser Praktikabilität der Karten die gelieferten Anregungen sowie Ideen des Gesamtkonzeptes zu einer Entlastung führen. Durch die Sammlung kann man Schritt für Schritt eine neue Übung dazu lernen, so ist es nicht von Anfang an notwendig jede Übung zu kennen. Auf der anderen Seite kann man bei Bedarf auf weitere neue Übungen zurückgreifen. Zusätzlich fungiert die bunte Box auch als Erinnerung und Aktivierung der Lehrkräfte und der Kinder.

**"Wie sieht diese Entlastung aus?"**

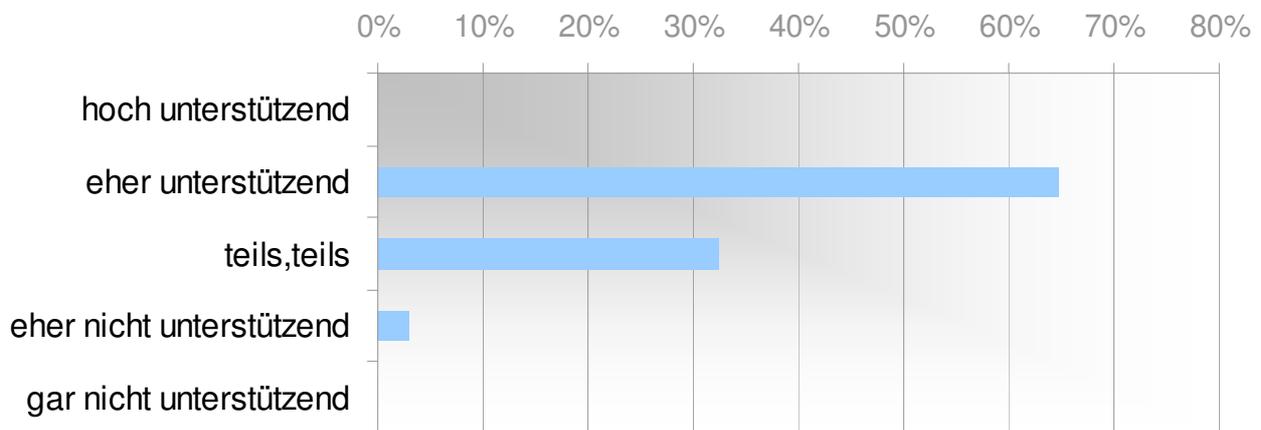




## 4.5 Zufriedenheit mit dem Bewegungskonzept

Die LehrerInnen bewerten die Karten insgesamt als „eher unterstützend“, um das Konzept NIKKY umzusetzen (Mittelwert = 2,38). Dementsprechend gaben bis auf einen Teilnehmer die Befragten an, dass sie das Konzept entweder „eher unterstützend“ (64,7%) bzw. „teils/teils“ unterstützend (32,4%) empfinden.

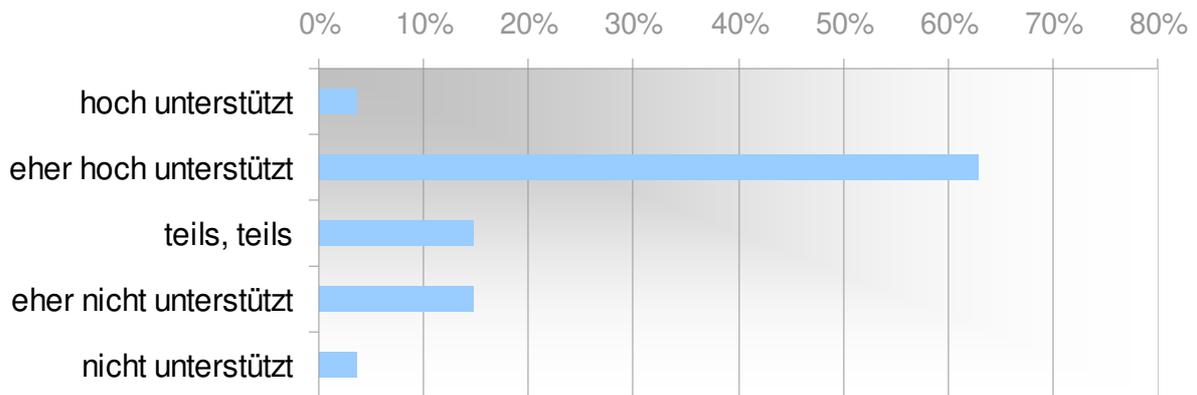
### „Wie bewerten Sie die NIKKY-Karten insgesamt?“



Das Handout wird insgesamt als „eher hoch unterstützend“ oder „teils/teils“ unterstützend bewertet (Mittelwert = 2,52). Die Meinungen gehen hierbei sehr weit auseinander, so wurde dieses Jahr die gesamte Bewertungsspanne ausgenutzt. Von dem größten Teil der Befragten (63%) wird das Handout jedoch als „eher hoch unterstützend“ wahrgenommen. Leider wurden keine Hinweise gegeben, was von dem Handout als optimierungsbedürftig erlebt wird.



**"Hat Sie das Handout beim Arbeiten mit den NIKKY-Karten unterstützt?"**



**4.6 Ergänzungen, Hinweise, Anregungen durch die Befragten**

Anmerkungen der Befragten führen zu zwei wesentlichen Empfehlungen. Zum einem werden von den TeilnehmerInnen Spiele für größere Kinder (ab der dritten Klasse) gewünscht. Diesem Wunsch könnte mit einer Verweisung auf oder Kombination mit „Bewegung im Unterricht“ innerhalb der Workshops unproblematisch nachgegangen werden.

Zum anderen sehnten sich manche PädagogInnen nach NIKKY-Karten mit mehr Bildern, an denen die Handlungsschritte gut nachvollziehbar sind. Dieses Anliegen liegt darin begründet, dass die Lesefähigkeit der Erst- und Zweitklässler, auf welche NIKKY besonders abzielt, noch gering ausgebildet ist und so eine bessere Erklärung der Übungen für die eigenen Umsetzung durch die Kinder erfolgen kann.



## 4.7 Zusammenfassung & abschließende Bewertung

- Die IKK Active-Cards werden vor allem gelegentlich von den PädagogInnen verwendet.
- Dabei geben sie an, dass sie die NIKKY-Karten besonders gerne zur Entspannung/ Beruhigung und als Stopp/ Unterbrechung in den ersten und zweiten Klassen einsetzen.
- Im Großen und Ganzen gibt es keine bevorzugten Übungen, jedoch stoßen die aktivierenden und die beruhigenden Übungen auf große Resonanz.
- Die LehrerInnen berichteten, dass die Übungen zu positiven Veränderungen, wie Konzentrationssteigerung, Ruhe, etc. führen. Außerdem heben sie die Stimmung der Schüler/-innen und tragen zu einer besseren Arbeitsatmosphäre bei.
- Für nahezu 70% aller Befragten bedeuten die Karten eine persönliche Entlastung. Diese ist erkenntlich durch eine bessere Arbeitsatmosphäre, die Praktikabilität der Karten und durch die Anregungen/ Ideen.
- Die Karten sowie das Handout werden von dem Großteil insgesamt als „eher unterstützend“ bewertet.
- Weitere Anmerkungen von den Befragten zum Konzept waren zum einen, dass Spiele auch für größere Kinder erwünscht sind und ergänzt werden sollten sowie zum anderen, dass die Karten für die Kleinen über mehrere Fotos mit konkreten Handlungsschritten verfügen sollten.

### **Abschließend...**

Die IKK Brandenburg und Berlin hat nun für den Bereich der vorschulischen und schulischen ein vollständiges Konzept der Bewegungsförderung:

- IKK Kita-Fit,
- NIKKY (Klassenstufen 1 bis 4) sowie



- Bewegung im Unterricht (ab Klassenstufe 5).

Für die Programme NIKKY und Bewegung im Unterricht liegen die Evaluationsberichte nunmehr vor. Die Befunde sind durchweg ermutigend. Eine hohe Nachhaltigkeit wird allerdings immer wieder auch Auffrischungsaktivitäten erfordern. Letztlich zeigen die vorliegenden Evaluationen auch, dass sowohl die Kinder als auch die PädagogInnen durch die Bewegungsschulung begünstigt werden.