



„BEE and ME. Eine Reise mit Herz“

Bericht zum Schuljahr 2016/17

Hintergrund & Ausgangssituation

In Österreich sind Herz-Kreislaufkrankungen für rund 43% aller Todesfälle verantwortlich. Der Hauptgrund ist ein ungesunder Lebensstil, der von Kindheit an erlernt und im Erwachsenenalter fortgeführt bzw. in der Familie weitergegeben wird. Die negativen Folgen sind unter anderem Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes, was langfristig zu massiven Herz-Kreislaufkrankungen führen kann. Als wesentliche Risikofaktoren gelten dabei ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Stress. Basierend auf diesen Fakten wurde das Vorsorgeprojekt „BEE and ME. Eine Reise mit Herz“ ins Leben gerufen. Das Projekt stützt sich auf die drei Säulen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ und bildet Lehrende als MultiplikatorInnen für einen gesunden Lebensstil aus. Die Lehrenden erhalten durch das Projekt geeignete Instrumente, um Kindern auf spielerische Weise die Wichtigkeit ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung und tiefgreifender Entspannung näher zu bringen.

Im Schuljahr 2015/16 wurde das Projekt entwickelt und im Rahmen eines Pilotprojektes erstmals in insgesamt sieben Volksschulklassen in St. Pölten durchgeführt. Basierend auf den Feedbackgesprächen mit den teilnehmenden Lehrenden wurde „BEE and ME“ weiterentwickelt und adaptiert. Die Überarbeitung der Materialien und somit auch das Pilotprojekt, konnte mit Ende August 2016 abgeschlossen werden.

Das Projekt

„BEE and ME. Eine Reise mit Herz“ schickt, wie der Name bereits verrät, die Klasse auf eine imaginäre Reise. Während dieser Reise absolvieren die Kinder Übungen aus den Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“. Als besonders Highlight erhält jede teilnehmende Klasse je einen Workshop zu den genannten Schwerpunktthemen. Zahlreiche Unterrichtsmaterialien, Spiele, sowie die Struktur und Aufbereitung der Themen unterstützen die Lehrenden dabei, MultiplikatorInnen für einen gesunden Lebensstil zu sein.

Materialien

Der wesentlichste Bestandteil des Projekts ist, neben einer pädagogisch adäquaten Aufbereitung der Themen, die Erstellung der Unterrichtsmaterialien bzw. die Auswahl von Übungen, die sowohl den Lehrenden als auch den Kindern eine Integration in den Alltag ermöglichen. Grundlegend hierfür ist die Korrelation der eingangs erwähnten Risikofaktoren mit den zur Verfügung gestellten Materialien und Übungen. Diese kann wie folgt festgehalten werden:

Risikofaktor „Bewegungsmangel“

Viele Kinder bewegen sich zu wenig. Gerade der Schulalltag ist ebenfalls oft geprägt von langen Sitzphasen und geringen Bewegungseinheiten. Im Rahmen des Projekts werden kurze Bewegungsübungen zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems vorgestellt, die ohne großen Aufwand schnell umgesetzt werden können.

Bewegungsspiele und -stationen für die Turnstunde, sowie Outdoor-Spiele runden das Bewegungsangebot ab und motivieren die Kinder und auch die Lehrenden sich zu bewegen. Im Rahmen des Workshops zum Schwerpunkt „Bewegung“ vermittelt unsere Referentin nicht nur Freude am Tanzen, sondern fördert damit auch die Koordination, das Gleichgewicht, das Rhythmusgefühl, die Konzentrationsfähigkeit und nicht zuletzt die Motorik der Kinder.

Risikofaktor „ungesunde Ernährung“

Das Wissen über eine gesunde Ernährung ist bei vielen Kindern (und deren Eltern) nicht vorhanden. Anhand des Jausenverhaltens skizzieren viele Lehrende das Problem: denn oft werden Chips, Weißbrot-Sandwiches und Süßigkeiten zur Jause mitgegeben. Die Unterrichtsmaterialien enthalten Arbeitsblätter zu diversen Kräutern, Obst- und Gemüsesorten, um die Sortenvielfalt aufzuzeigen und die Motivation zu steigern, diese auszuprobieren. Spiele und Tafelkärtchen unterstützen die Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung. Während des Projekts wird mehrmals eine gesunde Jause organisiert, bei der die Klasse gemeinsam gesunde Lebensmittel genießen kann. Der Workshop zum Schwerpunkt „Ernährung“ zeigt, wie einfach und schmackhaft gesunde Lebensmittel zubereitet werden können und vermittelt ganz nebenbei Fähigkeiten wie das Schneiden von Gemüse.

Risikofaktor „Stress“

Bereits Volksschulkinder sind vielen Reizen ausgesetzt, die zu Stress führen können. Auch Leistungsdruck in der Schule und ein dichtes Freizeitprogramm verhindern Entspannungs- bzw. Regenerationsphasen, die für Kinder (und Erwachsene) besonders wichtig sind. Während kurze Entspannungs- und Konzentrationsübungen den Kindern und Lehrenden ermöglichen, während des oft stressigen Schulalltages zur Ruhe zu kommen, bieten jene Einheiten, die dem Vorlesen und Zuhören gewidmet sind die Möglichkeit, in einen tiefgreifenden Entspannungszustand zu kommen. Da auch soziale Konflikte zu Stress führen können, enthält das Projekt auch Übungen zur Stärkung des Selbstwerts und der sozialen Kompetenzen, sowie des Zusammenhalts in der Klasse. Der Workshop mit dem Schwerpunkt „Entspannung“ vermittelt Entspannungstechniken und Übungen, die eine Stressreduktion im Alltag ermöglichen.

Langfristige Ziele des Projekts

- Etablierung der Lehrenden als MultiplikatorInnen für einen gesunden Lebensstil.
- Vermittlung von Know How und pädagogisch adäquaten Übungen, die den Risikofaktoren für Herz- Kreislaferkrankungen entgegenwirken.



Maßnahmen zur Umsetzung des Projekts

- Schulungen von Lehrenden
 - Einführung in das Projekt und Erläuterungen des Projektablaufs
 - Erläuterungen zum Zusammenhang von Herzgesundheit und den drei Eckpfeilern des Projekts Bewegung, Ernährung und Entspannung.
 - Vorstellung von einfachen Konzentrations- und Bewegungsübungen, die effizient in den Schulalltag integriert werden können
 - Vorstellung von Unterrichtsmaterialien und Hilfsmitteln für die Lehrperson zum Thema gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung
 - Vermittlung von Basiswissen zu gesunder Ernährung und Instrumenten zur Organisation einer gesunden Jause in der Klasse
 - Durchführung von drei Workshops zu den Schwerpunktthemen pro teilnehmender Klasse
- Akquise von Schulen und Öffentlichkeitsarbeit
 - Bewerbung des Projekts über ProjektpartnerInnen und weitere, geeignete Kanäle
 - Präsenz durch Homepage und Social Media Plattformen
 - Handreichungen zum Projekt
 - Presseberichte
- Qualitätssicherung
 - Begleitung der Lehrenden während des Projekts
 - Wartung und Weiterentwicklung der Materialien basierend auf wissenschaftlicher Recherche und Feedback der Lehrenden
 - Feedback und Evaluierung
 - Aufbau eines ExpertInnen-Netzwerks und regelmäßiger Austausch

Das Projektjahr 2016/17 - Interventionen & Ergebnisse

Schulungen von Lehrenden

- Interventionen
 - Schulung von 12 Lehrenden
- Ergebnisse
 - Sieben Lehrende widmeten sich sechs Wochen, fünf Lehrende ein ganzes Semester lang der Vermittlung eines gesunden Lebensstils.
 - Insgesamt konnten die 12 Lehrenden rund 590 Übungen und die Referentinnen 36 Workshops zu den Schwerpunktbereichen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ durchführen.
 - Insgesamt konnten ca. 230 Kinder ihr Wissen über gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und tiefgreifende Entspannung, sowie der Korrelation dieser Bereiche mit dem Thema Herzgesundheit steigern.

Akquise von Schulen und Öffentlichkeitsarbeit

- Interventionen
 - Bewerbung des Projekts „BEE and ME. Eine Reise mit Herz“ durch Aussendungen des Büros für Diversität der Stadt St. Pölten
 - Kontaktierung von Lehrenden bzw. DirektorInnen durch die Projektleitung



- Kontaktierung der Projektleitung durch Lehrende aufgrund von Empfehlungen durch KollegInnen
- Erstellung und Verbreitung eines Infofolders mit grundlegenden Informationen zum Projekt ab Mai 2017
- Entwicklung einer Facebook-Seite zum Projekt ab März 2017?
- Ergebnisse
 - Buchung von 12 Schulen für das Schuljahr 2016/17
 - Vor-Reservierung von 5 Schulen für das Wintersemester des Schuljahres 2017/18
 - Die Schulungs- und Projektmaterialien wurden von bisher 8 Einheiten auf insgesamt 20 erhöht

Qualitätssicherung

- Interventionen
 - Erstellung eines Interview-Leitfadens (nach qualitativen Forschungskriterien) für Lehrende
 - Durchführung von drei Interviews (aufgrund dieses Leitfadens) nach Projektende
 - Regelmäßiger Austausch zwischen der Projektleitung und den Lehrenden, sowie zwischen der Projektleitung und den Referentinnen bzw. dem Österreichischen Herzfonds, sowie den ProjektpartnerInnen
- Ergebnisse
 - Erstellung eines Online Fragebogens - basierend auf dem Interview-Leitfaden – um künftig von allen Lehrenden nach Projektabschluss ein Feedback zu erhalten.
 - Neuerliche Überarbeitung der Materialien (unter anderem auf Basis der Interview-Ergebnisse)

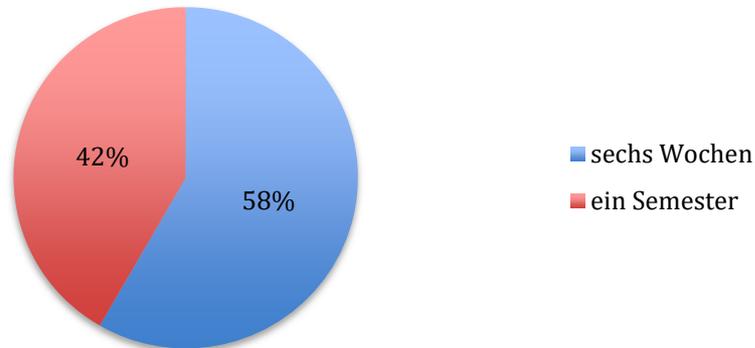
Ausblick

Die wesentlichsten Tätigkeiten für das Projektjahr 2017/18 umfassen:

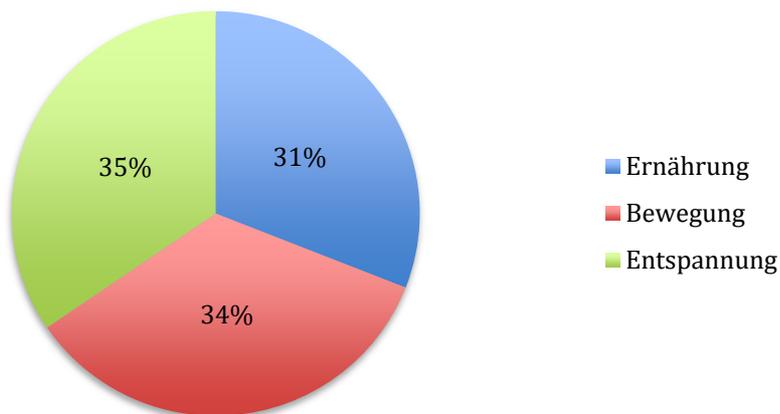
- Die Etablierung des Projekts in Niederösterreich, mit Schwerpunkt Mostviertel
- Die Auswertung der Online-Fragebögen
- Die stetige Qualitätssicherung und Dokumentation – aufgrund der Ergebnisse der Feedbacks der Lehrenden
- Aufbau eines ReferentInnen- und ExpertInnen-Netzwerks.
- Überarbeitung der Projekt-Website

Grafiken

gewählte Projektdauer der teilnehmenden Klassen



Verteilung der insgesamt durchgeführten Übungen nach Schwerpunktthemen



Altersverteilung, der am Projekt teilnehmenden Kinder

