schulen in bewegung

Präsentation

20080909_11_SchlB_Rhld._Dui_K

erftprävent

Arbeitskreis 4:

Schulen in Bewegung

Referenten:

Klaus Menge
AOK Rheinland/Hamburg

Dr. Lothar Klaes
Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD) gem. e.V.

Bergheim, den 27. Mai 2009

Inhalt

I. Grundlagen und Trends der letzten Jahre

II. Prävention bei der AOK Rheinland/Hamburg

III. Schulen in Bewegung

- Das Angebot
- Ergebnisse

I.

Grundlagen und Trends der letzten Jahre

Weshalb sollen bzw. müssen sich Kinder und Jugendliche bewegen:

- Erkundung der Umwelt
- Lernen von motorischen Fähigkeiten
- Testen der eigenen körperlichen Grenzen im Vergleich mit Gleichaltrigen
- Verschaffen von Lusterlebnissen
- Einübung, Verhältnisse einzuschätzen, Ängste auszuhalten und Mut aufzubringen
- • • •

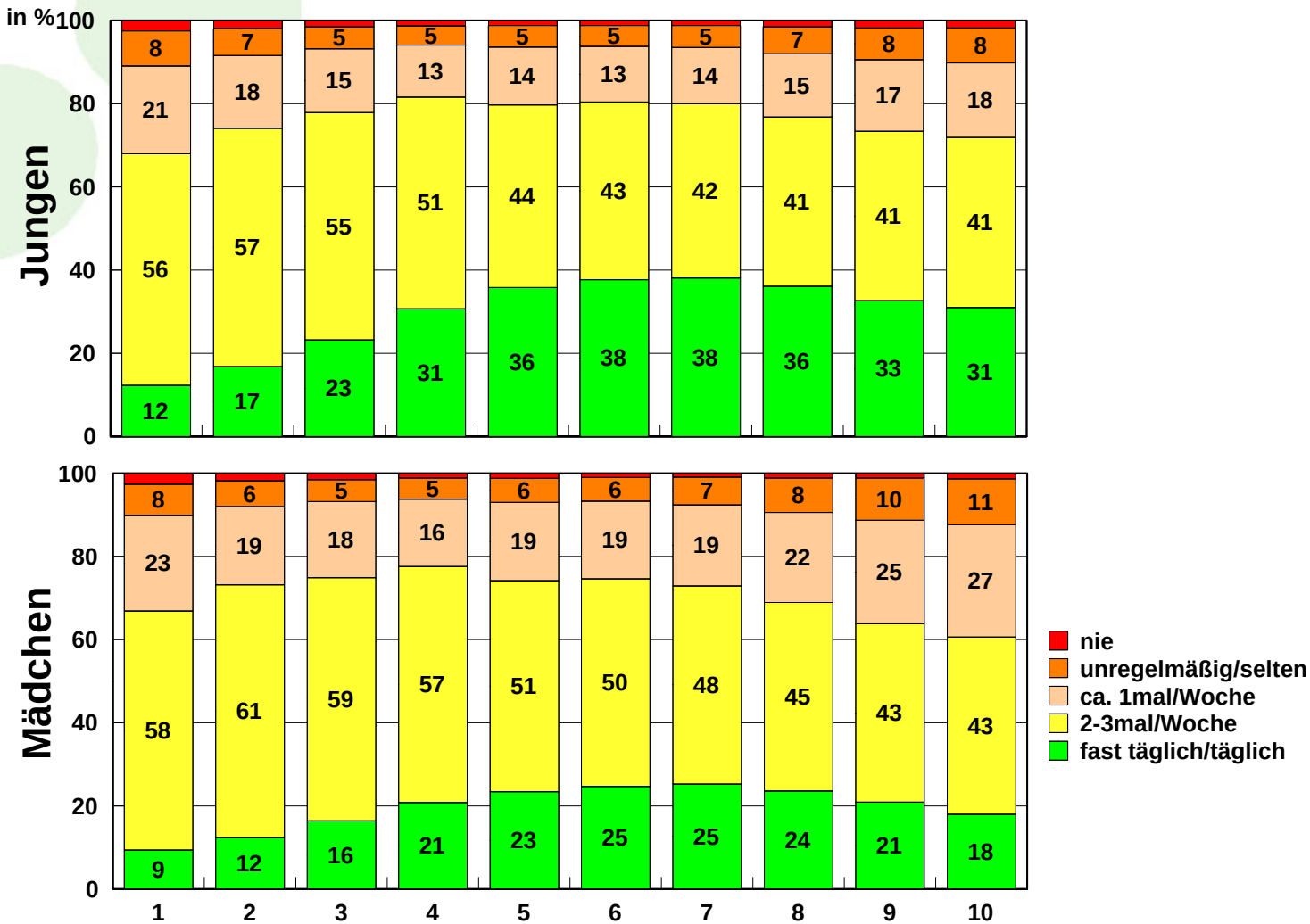
Bewegungsmangel ist mitverantwortlich für die Entstehung vieler chronischer Krankheiten Quelle: RKI), z.B.

- Adipositas
- Hypertonie
- Diabetes mellitus Typ II
- Koronare Herzkrankheiten
- Osteoporose
- Störungen des Stütz- und Halteapparates
- Depression
- Bestimmte Krebsarten (z.B. Brust- und Dickdarmkrebs)

Bewegungsmangel und Übergewicht nehmen zu

- Kinder und Jugendliche bewegen sich heute weniger oft und weniger ausdauernd als in früheren Jahren (mehr dazu unter III).
- Mit zunehmendem Jugendalter treiben Jungen und Mädchen immer weniger Sport.
- Eine der gravierenden Folgen des Bewegungsmangels ist eine Zunahme von Übergewicht und Adipositas bereits im Kindes- und Jugendalter.

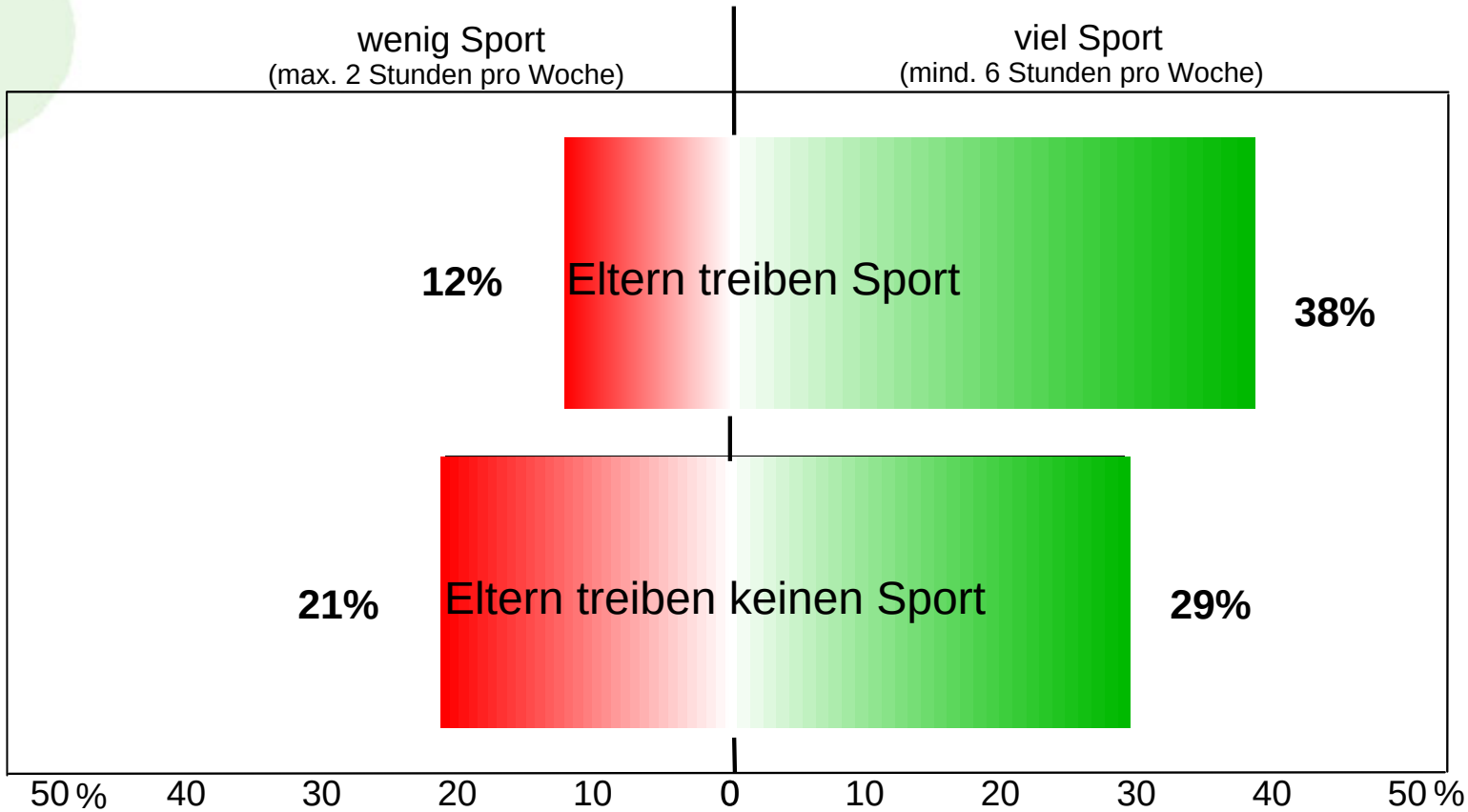
Mit zunehmendem Jugendalter treiben Jungen und Mädchen immer weniger Sport (Sportpensum nach Schuljahrgängen)



(Quelle: Fitnesslandkarte Niedersachsen)

Kinder, deren Eltern aktive Sportler sind, treiben deutlich mehr Sport als Kinder inaktiver Eltern

Sportpensum von Kindern/Jugendlichen
in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter und Elternsport



(Quelle: WIAD-Studie 2000 n = 1.057)

Zahlen und Fakten zum Übergewicht weltweit

(Quelle: WHO 2006)

- Weltweit leben laut WHO über 300 Millionen Menschen mit Adipositas (Body Mass Index von 30 und mehr).
- Die Häufigkeit (Prävalenz) der Adipositas in Europa hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten verdreifacht.
- Etwa 14 Millionen übergewichtige Kinder, davon 3 Millionen adipös, leben in Europa.
- Bereits heute ist Adipositas in verschiedenen Teilen Europas für bis zu 8% der Gesundheitskosten und 10-13% der Todesfälle verantwortlich.
- In den USA sind 66% der erwachsenen Bevölkerung entweder übergewichtig oder adipös (WANG, 2007).

Zahlen und Fakten zum Übergewicht von Kindern und Jugendlichen für Deutschland

(Quelle: RKI (KiGGS) 2007)

- 15% aller Kinder und Jugendlichen (3 - 17 Jahre) sind übergewichtig (BMI > P90)
  - davon leiden 6,3% unter Adipositas (BMI > P97)

- In Zahlen: In Deutschland leben ca. 1,9 Millionen übergewichtige Kinder und Jugendliche
  - davon sind 800.000 adipös

- Die Zahl der übergewichtigen und adipösen Kinder ist in den letzten 15 Jahren um etwa 50% angestiegen

Folgekosten der Adipositas in Deutschland

- Allein die durch Adipositas hervorgerufenen Kosten liegen bei 6% aller Krankheitskosten, d.h bei ca. 15-20 Milliarden Euro pro Jahr, davon ca. 1 Milliarde für die Behandlung adipöser Kinder (Quelle: Bundesärzte-kammer 2007).

- In den USA liegen die geschätzten Kosten bei 117 Milliarden Dollar pro Jahr.

- Sollten sich die Zahlen in Deutschland ähnlich wie in den USA entwickeln, dann werden sich die Kosten in einigen Jahren auf jährlich ca. 50 Milliarden Euro belaufen.

II.

Prävention bei der AOK Rheinland/Hamburg

schulen in bewegung

FOLIENSATZ_AOK_RDen

III.

Ein Präventionsangebot der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK Westfalen-Lippe

Die Partner

AOK Rheinland/Hamburg und
AOK Westfalen-Lippe

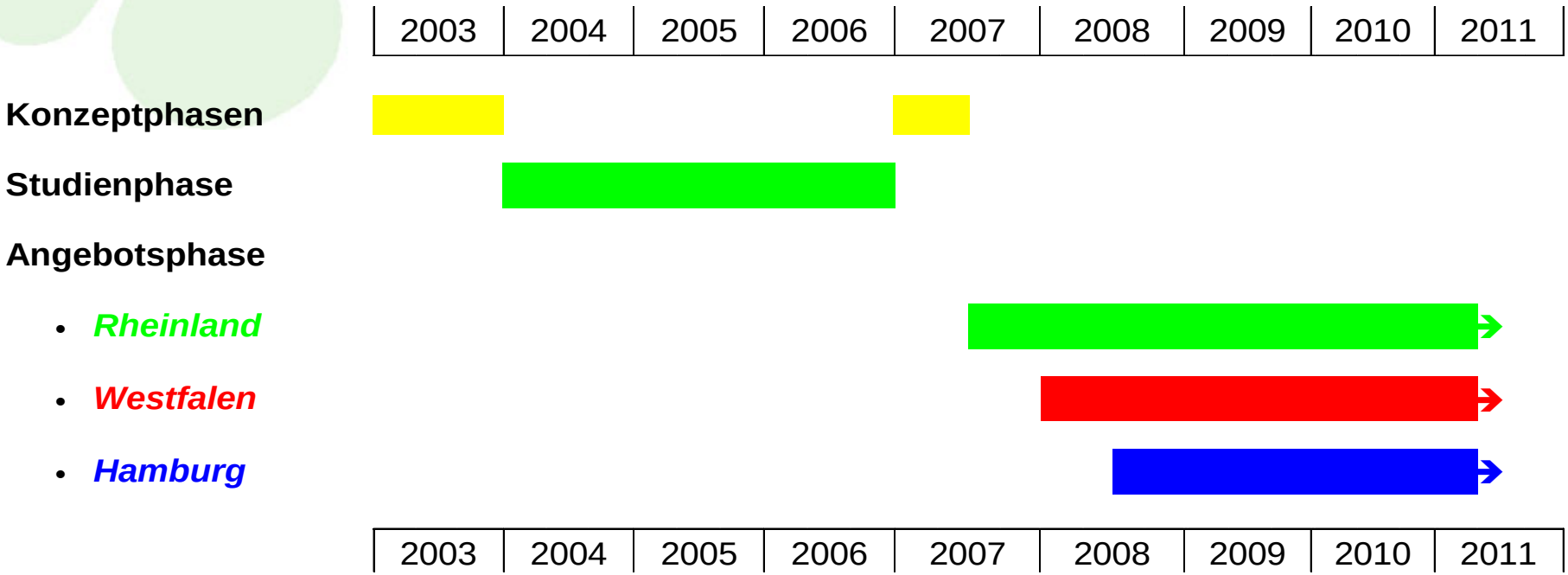
Wissenschaftliches Institut der
Ärzte Deutschlands (WIAD) gem. e.V.

Deutscher Sportlehrerverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

Frau Schulministerin Sommer begrüßt die flächendeckende Umsetzung von *Schulen in Bewegung* und ermuntert weiterführende Schulen, sich an dem Präventionsangebot zu beteiligen.

Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

Projektphasen



Ziele, Konzept und Ablauf (I)

- **Freiwilliges Angebot** an alle weiterführenden Schulen in NRW und ab dem Schuljahr 2008/09 auch in Hamburg

- Basis der Zusammenarbeit: **Kooperationsvereinbarung** zwischen Schule und AOK

- Sportlehrkräfte erhalten eine Handreichung und Informationen zur Durchführung des **Bewegungs-Check-Up** sowie zur Dateneingabe und zum Datenabruf

- Jede Lehrkraft und alle Schülerinnen und Schüler erhalten zugangsgeschützt ihre individuellen Daten mit zahlreichen Vergleichsoptionen auf der Homepage **www.schuleninbewegung.de**

Ziele, Konzept und Ablauf (II)

- Die Vermittlung der **Ergebnisse** erfolgt i.d.R. im Sportunterricht. Sie ermöglicht eine Auseinandersetzung mit den motorischen Stärken und Schwächen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Schnelligkeit.

- Auf der Basis des Fitnesszustandes und weiterer Informationen zum Bewegungsstatus der einzelnen Schülerinnen und Schüler und der Klasse insgesamt können **gezielte Maßnahmen** (strukturell und individuell) eingeleitet werden.

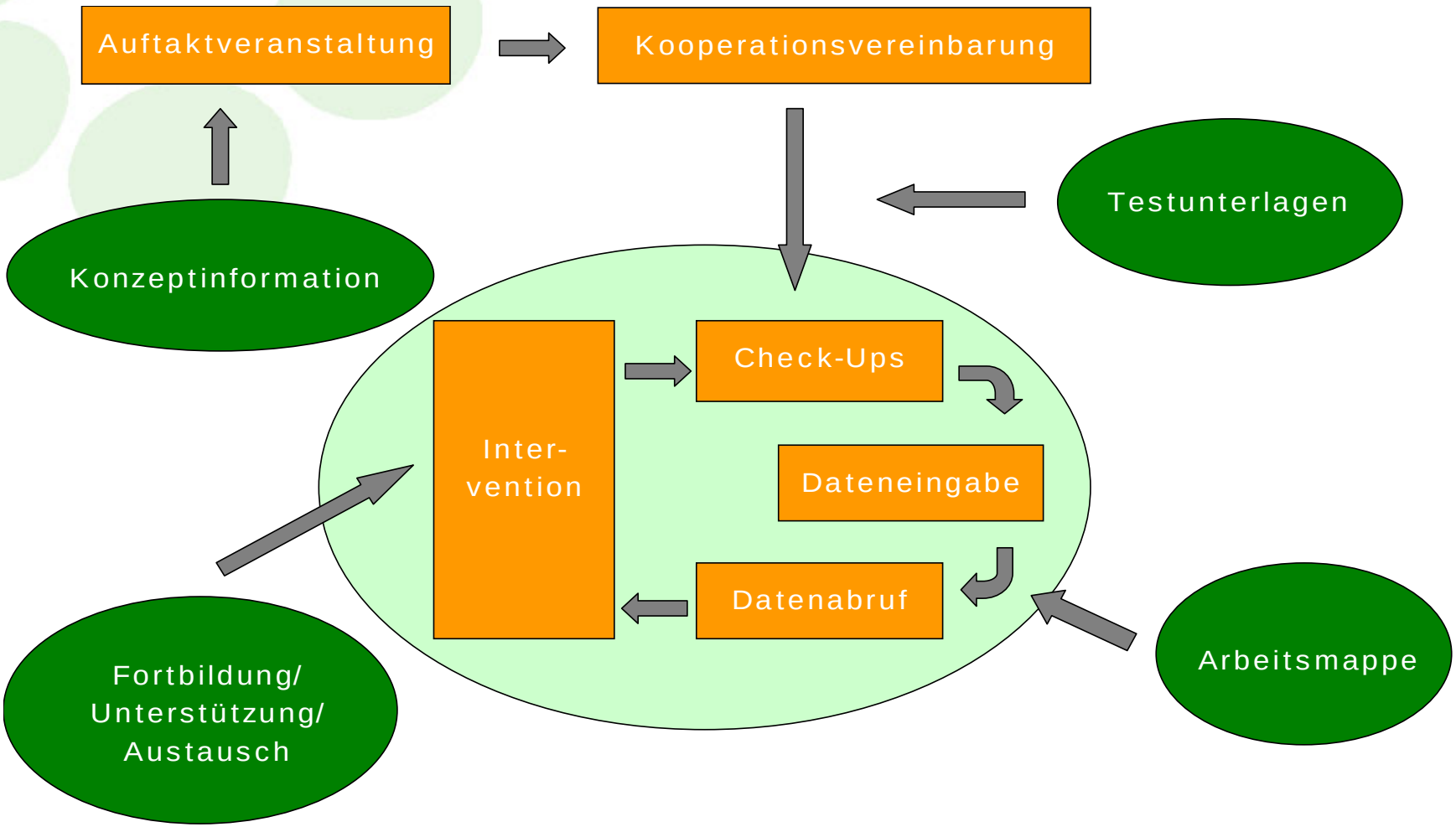
- Die AOK stellt hierzu ein breites und praxiserprobtes **Unterstützungsangebot** für die Umsetzung von Interventionen in der Schule zur Verfügung (Testmaterialien, Arbeitsmappe mit Anregungen und Unterrichtshilfen für den Sportunterricht, Fortbildungsangebot u.a.m.).

Ziele, Konzept und Ablauf (III)

Diese Maßnahmen zielen auf eine **Verbesserung des Bewegungsstatus** mittels

- **Sensibilisierung und Motivation** von Lehrkräften, Eltern sowie Schülerinnen und Schülern, erkannte Defizite zu beheben und individuelle Ressourcen zu stärken
- **Steigerung der Motivation** für den schulischen und außerschulischen Sport (in der Freizeit und in Vereinen) und Belebung des Sportunterrichts, etwa durch die Heranführung an weniger vertraute Sport- und Bewegungsformen
- **Vermittlung von positiven Bewegungserfahrungen und von Bewegungsfreude** gerade auch für übergewichtige und eher sportunerfahrene Schülerinnen und Schüler
- **Erfolgskontrolle:** Jährliche Messung und Rückkopplung des Bewegungsstatus zur Überprüfung der Wirksamkeit eingeleiteter Maßnahmen

Ablaufschema



Beteiligung an *Schulen in Bewegung* (seit Schuljahr 07/08)

	Nordrhein	Westfalen
Teilnehmende Schulen	228	155
Lehrkräfte	~ 800	~ 550
Schüler (nur Ersttests)	~ 17.000	~ 10.000

Förderschulen	16 %
Hauptschulen	30 %
Realschulen	20 %
Gesamtschulen	12 %
Gymnasien	16 %
Berufskolleges	6 %

Das Unterstützungsangebot im Überblick

Bausteine, Materialien und Medien

Kooperationsvereinbarung

Bewegungs-Check-Up

Schulen in Bewegung Online

Arbeitsmappe zur Bewegungsförderung im Schulsport

Fortbildungen

Schulspezifische Ergebnispräsentationen (auf Anfrage)

Anregungen und Materialien zur Elternarbeit

Betreuung durch das Projektteam (AOK/RDen, WIAD)

Praxisbegleitgruppe zum fachlichen Austausch zwischen Lehrkräften und Initiatoren

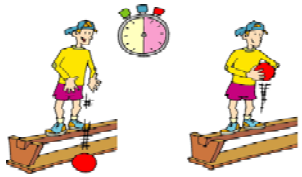
Was ist der Bewegungs-Check-Up?

Der Bewegungs-Check-Up setzt sich zusammen aus:

A. Erweitertem Münchner Fitnesstest (eMFT nach RUSCH/IRRGANG)	B. Kurzfragebogen
• Ballprellen • Zielwerfen • Rumpfbeugen/Hüftbeugen • Standhochspringen • Halten im Hang • Stufensteigen • Sechs-Minuten-Lauf	• Soziodemographie (Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht, Schule) • Sportpensum • Selbsteinschätzung der sportlichen Leistungsfähigkeit • Interessen und Vorlieben für verschiedene Sportarten • Sportvereinszugehörigkeit • Angaben zum Schulsport (Menge und Note)

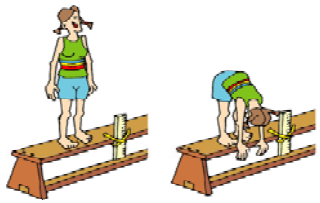
Die Übungen des Fitnesstests

1. Ballprellen

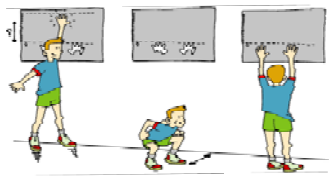


2. Zielwerfen

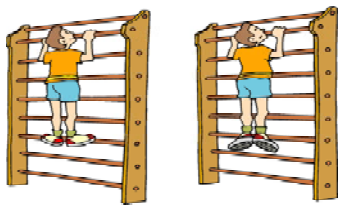
3. Rumpf-/Hüftbeugen



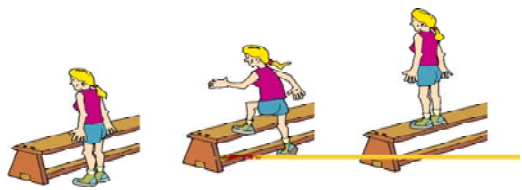
4. Standhochspringen



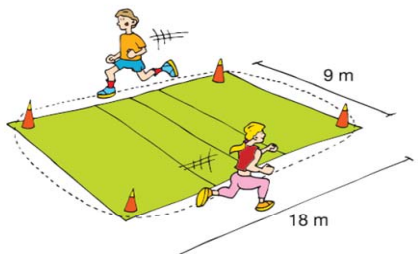
5. Halten im Hang



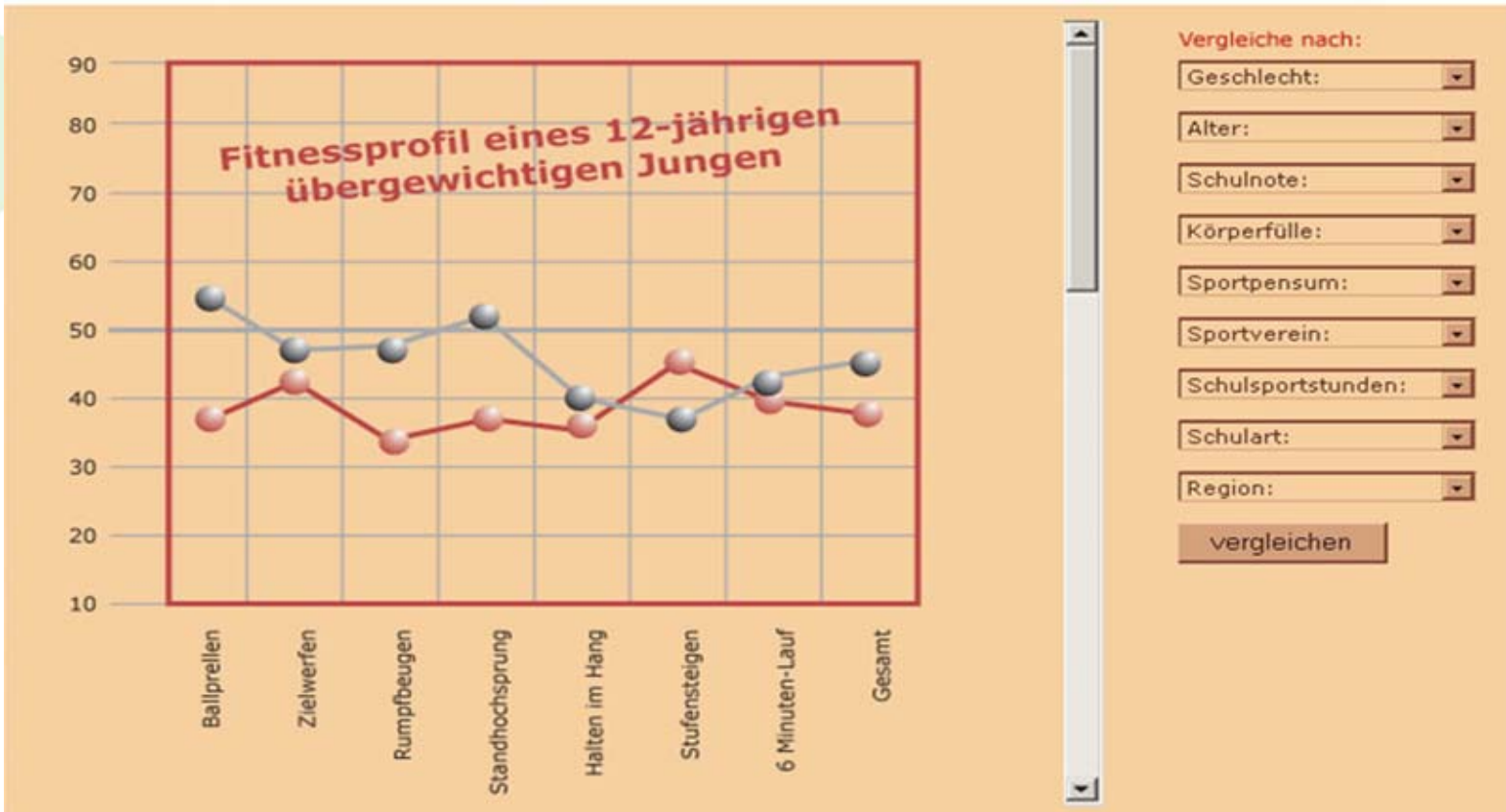
6. Stufensteigen



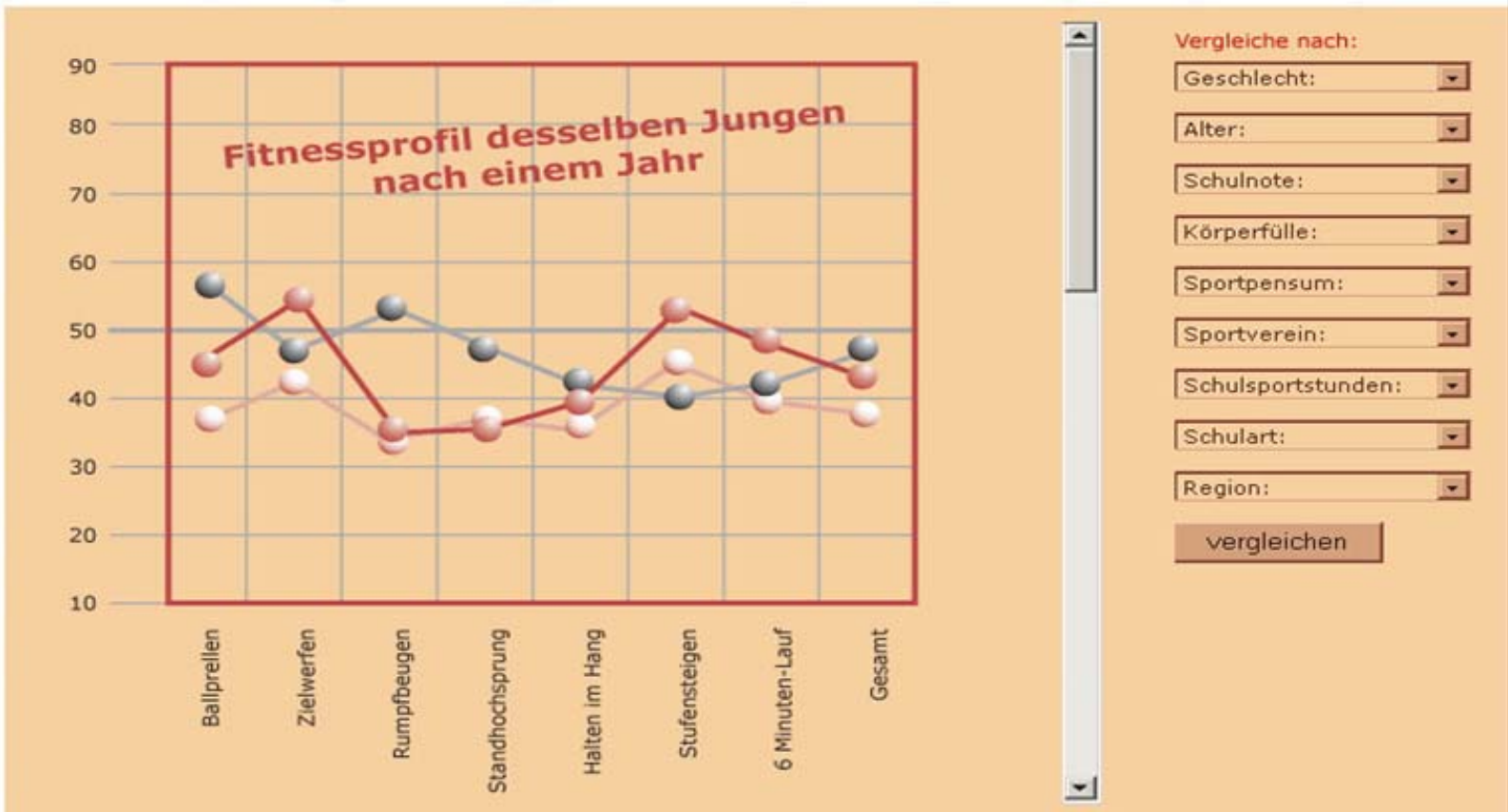
7. Sechs-Minuten-Lauf



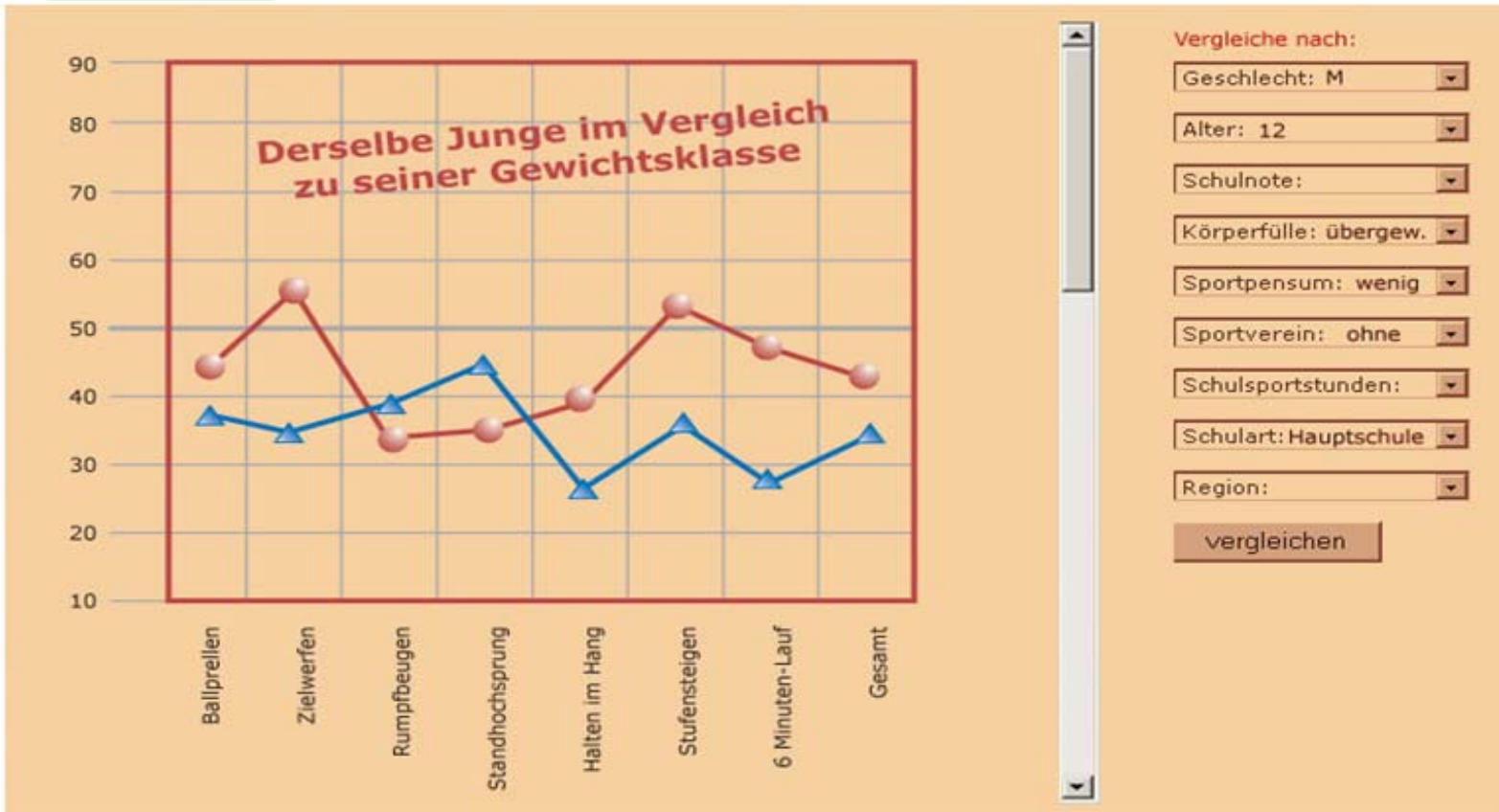
Was erhalten Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte? (I)



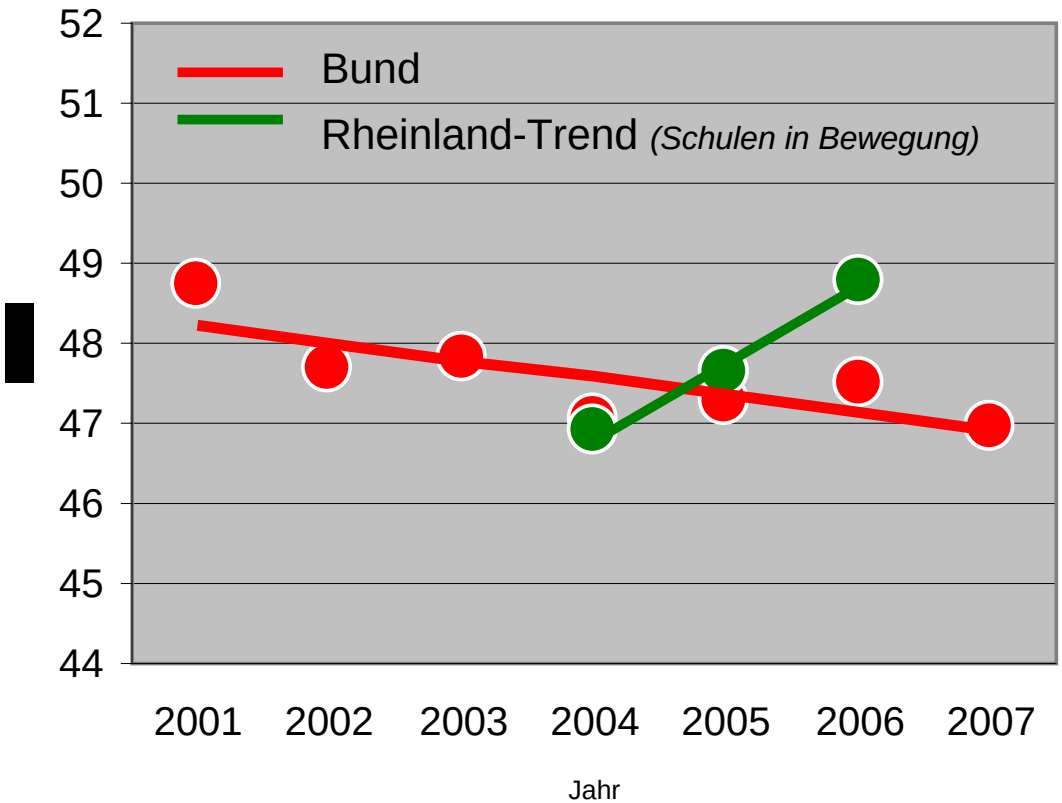
Was erhalten Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte? (II)



Was erhalten Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte? (III)

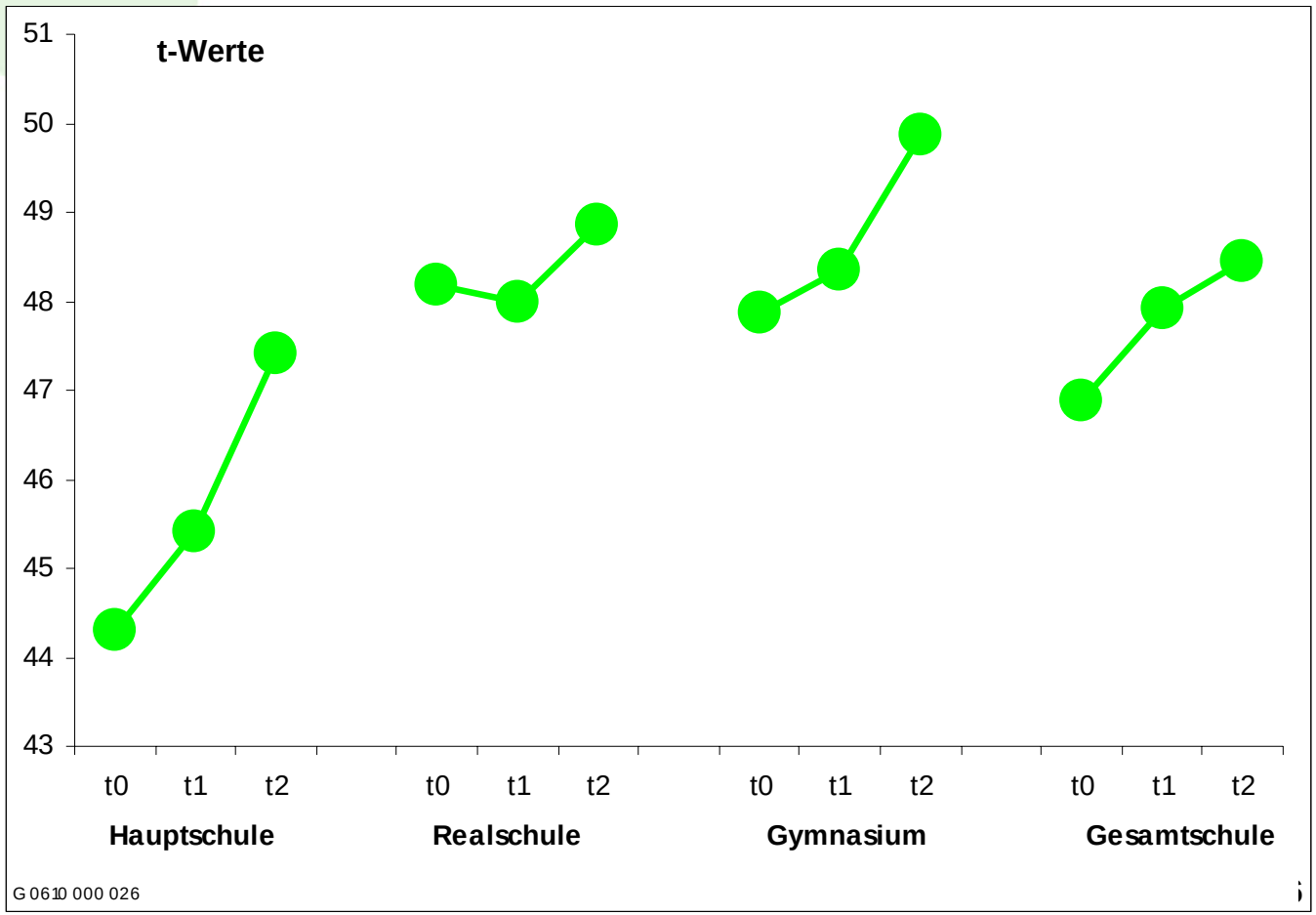


Die Fitness der Kinder und Jugendlichen nimmt bundesweit ab. Im Rheinland wird sie besser.

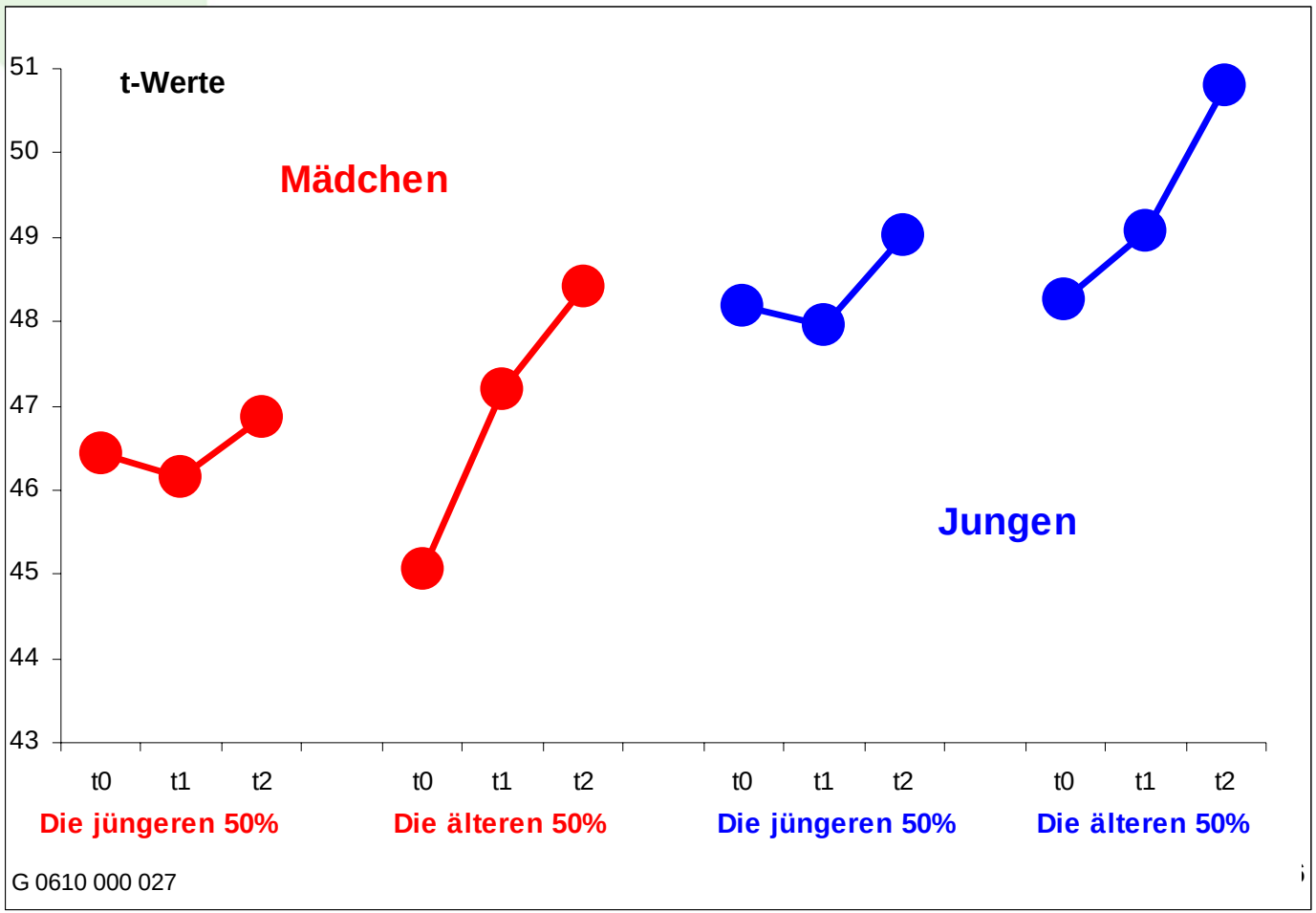


G 0806 000 175 neu

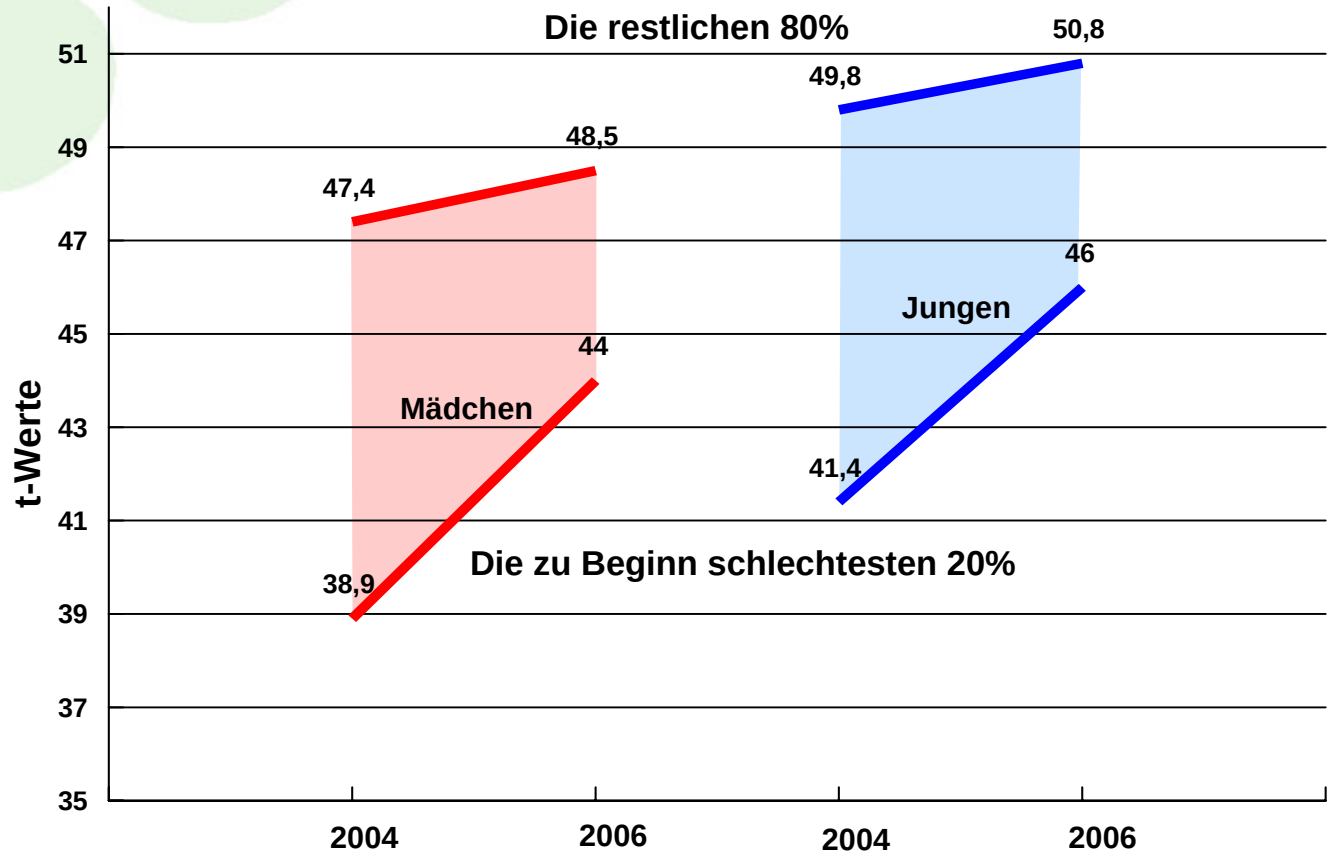
Veränderung der Gesamtfitness nach Schultyp in den beiden Interventionsjahren



Veränderung der Gesamtfitness nach Geschlecht und Altersgruppen in den beiden Interventionsjahren

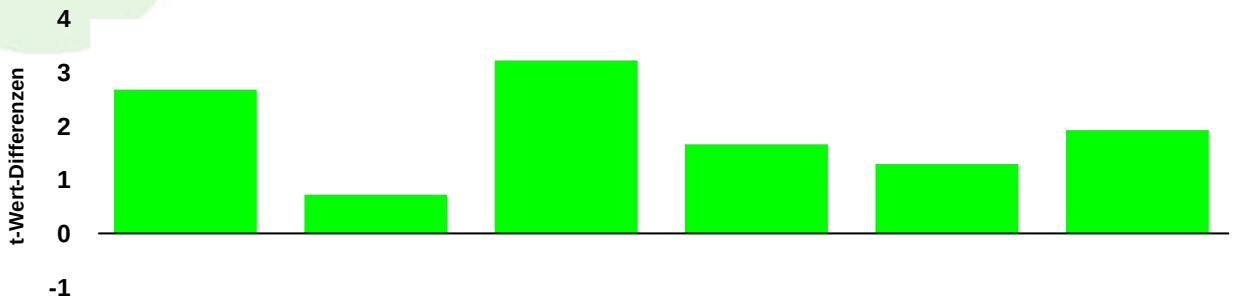


Die 20% mit den zu Beginn schlechtesten Fitnesswerten konnten sich etwa fünfmal so stark verbessern wie die übrigen 80%

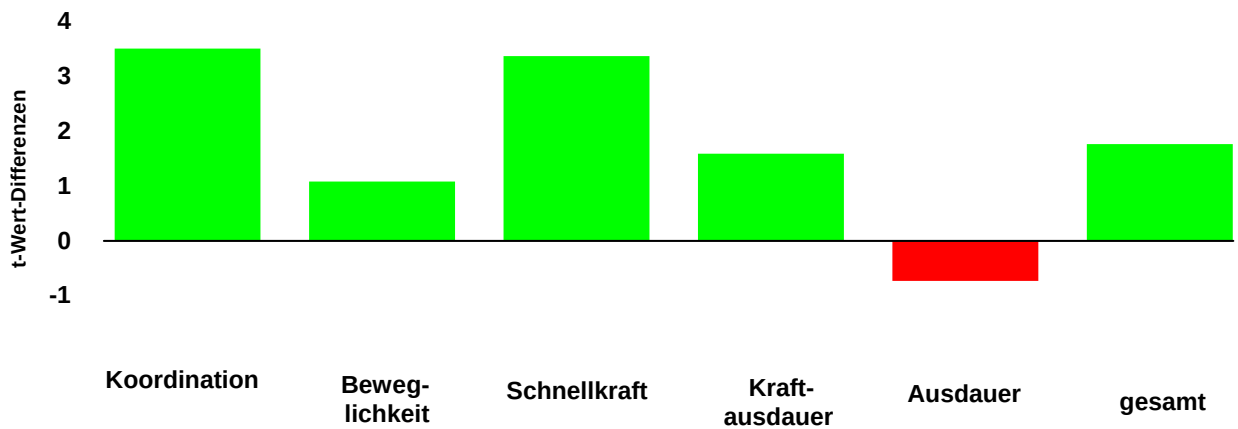


Veränderung der Fitness nach Geschlecht und Fähigkeitsbereichen nach zwei Jahren

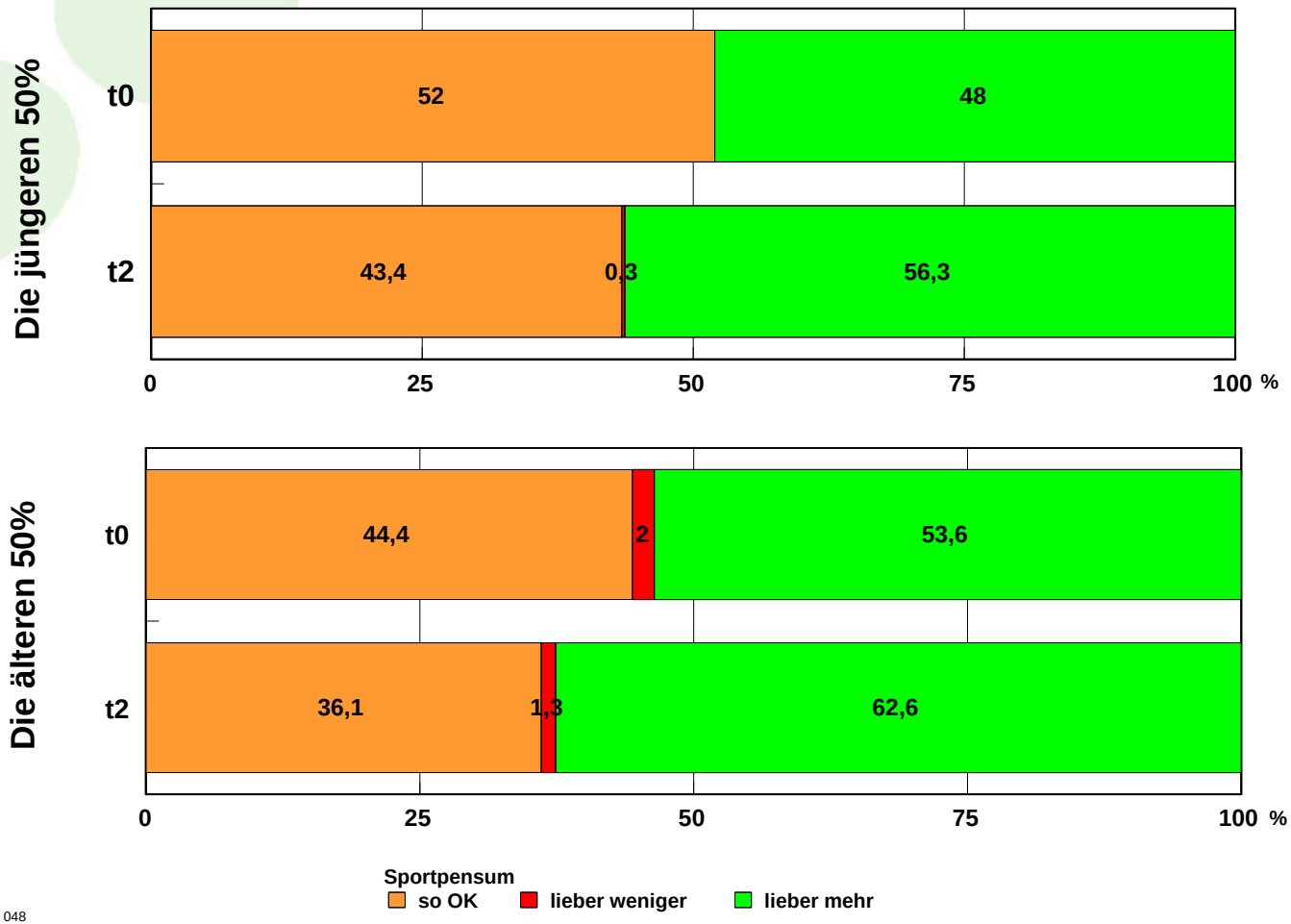
Mädchen



Jungen

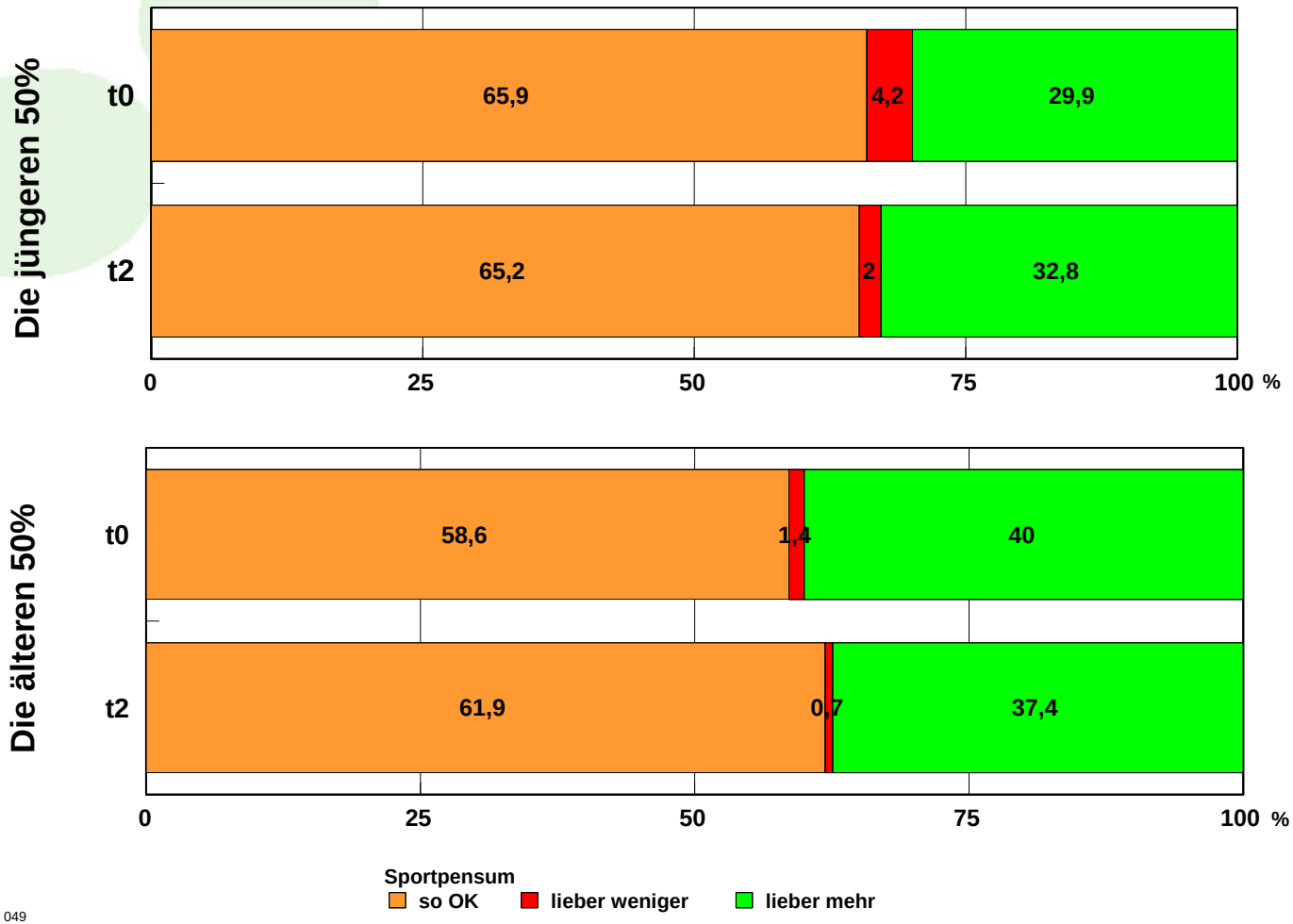


Wunsch nach mehr Sport nach Altersgruppen bei Mädchen



G 0611 000 048

Wunsch nach mehr Sport nach Altersgruppen bei Jungen



G 0611 000 049

Beliebte Maßnahmen im Sportunterricht

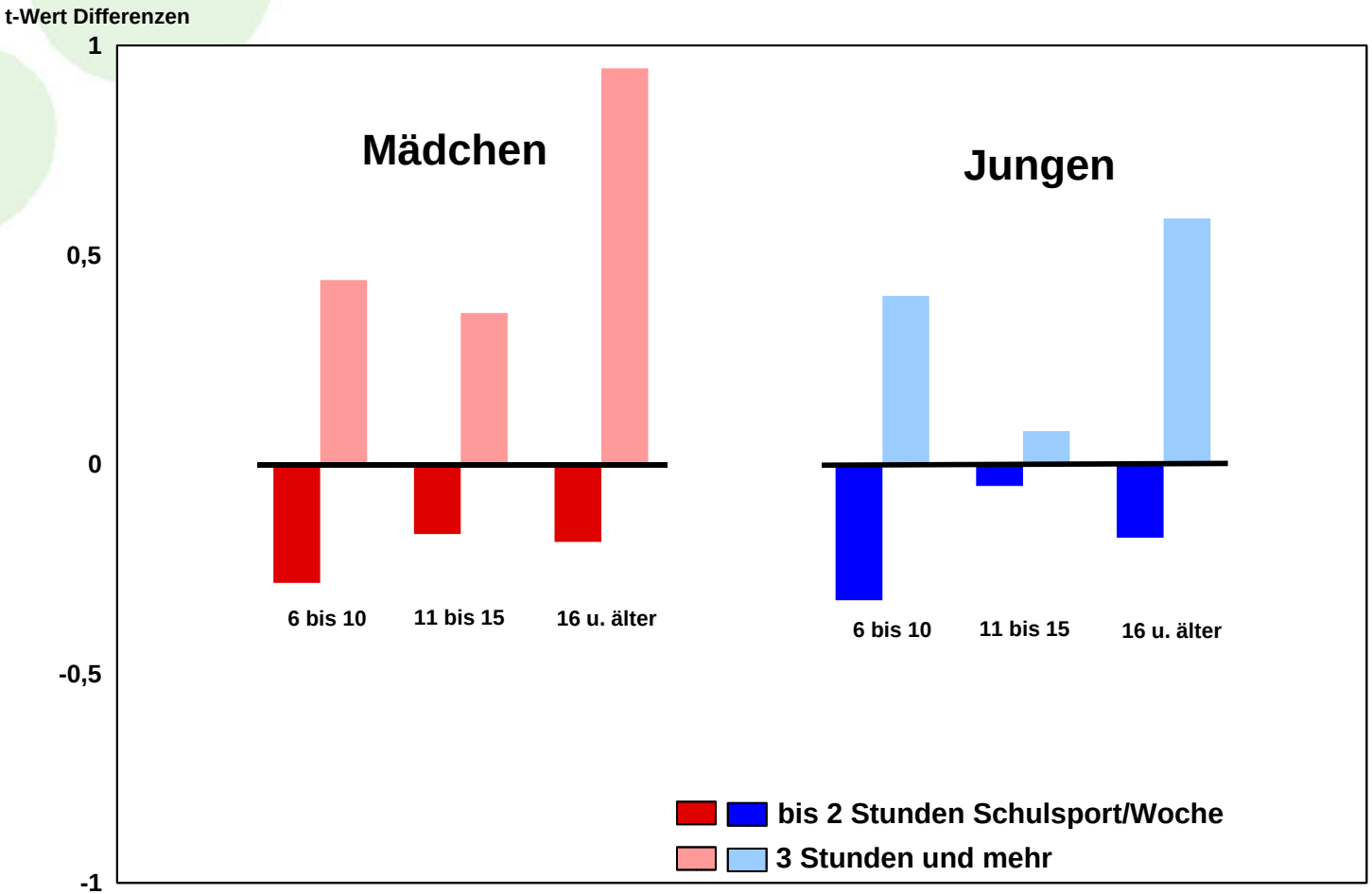
- Move to the Music
- Aufwärm- und Bewegungsspiele
- Ausdauer- und Krafteinheiten
- Trendsportarten
- Bewegungskünste/Akrobatik
- Bewegungstheater

➔ neue Sport und Bewegungsarten

➔ ästhetische und kreative Elemente treten neben die leistungsorientierten

➔ neue Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude für übergewichtige oder unsportliche Kinder und Jugendliche

Welchen Einfluss hat der Schulsport auf die Fitness?



G 0806 000 178

Wer 3 Stunden oder mehr Schulsport hat,

… hat – im Vergleich zu denen mit maximal 2 Stunden Sport – eine bessere Fitness (von den 6- bis 18-Jährigen eher die Jüngeren und Älteren)

... treibt insgesamt mehr Sport (bei den Mädchen 30% vs. 19%, die täglich Sport treiben, bei den Jungen 46% vs. 36%)

… ist häufiger im Sportverein aktiv (bei den 11- bis 18-jährigen Jungen liegt der Abstand bei 6 %-Punkten, bei den Mädchen bei 10%-Punkten

Es kann angenommen werden, dass dieser positive Effekt des Schulsports weniger der relativ kleinen Bewegungsmenge geschuldet ist, die eine zusätzliche Stunde Schulsport dem Einzelnen bringt, als vielmehr dem Umstand, dass hiervon ein Signal ausgeht. Sport und Bewegung werden ernst genommen, Bewegungsfreude wird vermittelt und der höhere Stellenwert des Sports strahlt auch in die Freizeit und den Vereinssport aus.

Online

Schulen in Bewegung - Mozilla Firefox
Datei Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe
http://www.schuleninbewegung.de/rd/index.php
Meistbesuchte Seiten Erste Schritte Aktuelle Nachrichten
in bewegung
Informationen zum Angebot
Informationen für Kooperationspartner
Informationen für Schüler
Unterstützungsangebot
Aktuelles
Anregungen
Links
Ansprechpartner Impressum Datenschutz
schulen in bewegung
Aktuell
09.06.09: Achtung! Fortbildung im Juni für Lehrkräfte in Straelen: "Leichter lernen durch Bewegung"
26.05.09: Achtung! Fortbildung im Mai für Lehrkräfte in Neuss: "Fit mit Ball&Rope"
Herzlich Willkommen auf der Homepage Schulen in Bewegung.
Schulen in Bewegung wird fortgeführt. Nach erfolgreich abgeschlossener Projektphase von 2004–2006 steht das Unterstützungsangebot ab dem Schuljahr 2007/2008 allen weiterführenden Schulen ab der 5. Klasse in ganz Nordrhein-Westfalen zur Verfügung. Die AOK Rheinland/Hamburg und die AOK Westfalen-Lippe bieten das Programm nun gemeinsam an.
Schulen in Bewegung ist ein Gemeinschaftsangebot der AOK Rheinland/Hamburg, AOK Westfalen-Lippe, dem Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands und dem Deutschen Sportlehrerverband NRW.
Die flächendeckende Umsetzung von Schulen in Bewegung wird von der nordrhein-westfälischen Schulministerin Barbara Sommer begrüßt. Sie ermuntert weiterführende Schulen, sich an dem Präventionsangebot zu beteiligen.
Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen
Seitenanfang
Fertig
Start
11:24