



# SCORING FOR Health



KICK FÜR DIE  
GESUNDHEIT

DEUTSCHE  
FASSUNG





# SCORING FOR *Health*



**HANDBUCH**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>ÜBER EFDN</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>ÜBER DAS KICK FÜR DIE GESUNDHEIT PROGRAMM</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND VERHALTEN</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>SOZIALER BEDARF UND GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>PARTNERSCHAFTEN UND FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN</b>	<b>13</b>
<b>8</b>	<b>MARKETING UND KOMMUNIAKTION</b>	<b>14</b>
<b>9</b>	<b>LEHRPLAN</b>	<b>15</b>
<b>10</b>	<b>PLANUNG DES KICK FÜR DIE GESUNDHEIT PROGRAMMS</b>	<b>17</b>
<b>11</b>	<b>DURCHFÜHREN DES KICK FÜR DIE GESUNDHEIT PROGRAMMS</b>	<b>18</b>
<b>12</b>	<b>RATSCHLÄGE VON PARTNERN</b>	<b>19</b>
<b>13</b>	<b>PROJEKTPARTNER</b>	<b>25</b>



1

# EINLEITUNG

Der Schwerpunkt des Programms “Kick für die Gesundheit” liegt auf der Aufklärung von Kindern im Alter von 7 bis 14 Jahren und ihren Eltern über die Bedeutung eines gesunden Lebensstils, wobei Sport als Medium genutzt wird. Das ursprüngliche Programm wurde vom European Football for Development Network (EFDN) koordiniert und von der UEFA-Stiftung für Kinder und der Europäischen Union über das Sportprogramm Erasmus+ kofinanziert. Das Programm “Kick für die Gesundheit” wurde von acht Organisationen aus sechs verschiedenen Ländern in Europa über einen Zeitraum von drei Jahren (2019-2022) durchgeführt.

Jedes “Kick für die Gesundheit”-Programm ist eine Partnerschaft zwischen einem professionellen Fußballverein und einer Gruppe von Schulen, von denen die meisten als sozial oder wirtschaftlich benachteiligt eingestuft wurden. Das Programm dürfte jedoch eine größere Wirkung entfalten, wenn andere lokale oder regionale Organisationen wie Wohnungsbaugesellschaften, Schulen, andere Freiwilligenorganisationen, Wohltätigkeitsorganisationen und lokale Unternehmen eine aktive Rolle spielen. In Zukunft wird das Programm so weit wie möglich in die laufenden Maßnahmen zur Lebensführung in den Gemeinden der beteiligten Fußballvereine eingebettet werden.

## **Fettleibigkeit bei Kindern**

Eine der treibenden Kräfte hinter dem Programm ist die jüngste Arbeit der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die zeigt, dass Adipositas bei Kindern nach wie vor ein großes Problem der öffentlichen Gesundheit in Europa darstellt. Fettleibigkeit im Kindesalter wird mit einer Vielzahl schwerwiegender

gesundheitlicher und sozialer Folgen in Verbindung gebracht, darunter ein höheres Risiko eines vorzeitigen Todes und einer Behinderung im Erwachsenenalter.

### **ES GIBT VIER ÜBERGREIFENDE FAKTOREN, DIE ZU DIESEM PROBLEM BEITRAGEN:**

1. Schlechte Essgewohnheiten;
2. Verringerung der körperlichen Aktivität;
3. Zunahme der sitzenden Tätigkeit;
4. Fehlen eines angemessenen physischen Umfelds oder sicherer Räume zum Spielen.

### **MIT DEM PROGRAMM SOLL DAS KRITISCHE PROBLEM DER FETTLAIBIGKEIT BEI KINDERN DURCH FÜNF HAUPTZIELE ANGEANGEN WERDEN:**

- Förderung des Bewusstseins für eine gesunde Lebensweise bei Kindern und ihren Eltern;
- den Teilnehmern die Erfahrung zu ermöglichen, dass Sport und Bewegung gesund sind und Spaß machen;
- Steigerung der körperlichen Aktivität bei Kindern (25 % mehr, die die HEPA-Richtlinien erfüllen);
- Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens auf der Grundlage der Leitlinien für gesunde Ernährung;
- Verbesserung der körperlichen Fitness von.



# 2

## ÜBER EFDN

Das European Football for Development Network (EFDN) ist eine Gruppe von Profifußballvereinen und -verbänden, die sich für die Gemeinschaft engagieren. In fast allen Ländern des Kontinents nimmt eine wachsende Zahl von Fußballvereinen und -verbänden ihre soziale Verantwortung wahr, indem sie mit öffentlichen, ehrenamtlichen und kommerziellen Organisationen zusammenarbeiten, um das Leben der Menschen vor Ort zu verbessern. Diese Fußballvereine und -verbände mit nationalem und internationalem Profil erleichtern den Zugang zu einer großen Zahl benachteiligter - vor allem junger - Menschen, die oft schwer zu erreichen oder nicht motiviert sind, an der Gesellschaft teilzunehmen.

Die bessere Zusammenarbeit zwischen den Vereinen und Verbänden in den einzelnen Ländern hat in den letzten 30 Jahren zur Gründung des EFDN geführt, das einen Wissensaustausch auf breiterer Ebene ermöglicht hat. Neben dem Austausch bewährter Verfahren hat das EFDN europäische Programme zu den Themen Jugendbeschäftigung, Bildung und soziale Eingliederung im weiteren Sinne organisiert.

Darüber hinaus haben viele der Vereine und Verbände Austauschprogramme für Mitarbeiter, Freiwillige und Teilnehmer eingerichtet, um die Qualität ihrer eigenen lokalen Initiativen zu verbessern. Diese Vereine und Verbände engagieren sich für den Wissensaustausch, die Innovation und die Nachahmung von Programmen, die nachweislich positive Ergebnisse für ihre Teilnehmer erzielen. Sie sind davon überzeugt, dass der Schlüssel zu ihrem langfristigen Erfolg in der effektiven Zusammenarbeit in ihren eigenen Gemeinden, Ländern und auf dem Kontinent liegt.

### Community Champions League programme

Das EFDN ist davon überzeugt, dass der Fußball das Potenzial hat, Leben zu verändern, und dass Vereine und Verbände am besten arbeiten, wenn sie zusammenarbeiten. Das Programm "Community Champions League" ist ein Beispiel dafür, wie dies erreicht werden kann. In Zusammenarbeit mit dem Football League Trust und einer sorgfältig ausgewählten Gruppe europäischer Partner zielt das Community Champions League-Programm darauf ab, die übergreifende europäische Politik im Bereich des Sports durch die Entwicklung eines konsistenten und messbaren europäischen Modells für die Durchführung von sportinspirierten Programmen zur sozialen Eingliederung anzugehen. Die Ziele des Champions-League-Programms der Gemeinschaft werden von den Leitprinzipien des EU-Arbeitsplans für Sport beeinflusst:

- > Gewährleistung eines kooperativen und konzertierten Ansatzes zwischen den Projektpartnern aus den EU-Mitgliedstaaten, um einen Mehrwert im Bereich des Sports auf EU-Ebene zu schaffen;
- > Bewältigung der transnationalen Herausforderungen, mit denen Organisationen konfrontiert sind, die versuchen, durch Sport inspirierte Programme zur sozialen Eingliederung mit Hilfe eines koordinierten EU-Ansatzes durchzuführen;
- > Nutzung der Macht des Sports (und insbesondere des Fußballs), um die Arbeit der Europäischen Kommission in diesem Bereich voranzutreiben und hervorzuheben;
- > Bereitstellung klarer und messbarer Fakten, die zu künftigen europäischen Maßnahmen im Bereich des Sports beitragen können.



3

# ÜBER DAS KICK FÜR DIE GESUNDHEIT PROGRAMM

Kick für die Gesundheit ermutigt Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren und ihre Eltern zu einer gesunden Lebensweise und schärft das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung. Das Programm läuft über 20 Wochen, in denen der teilnehmende Fußballverein in Zusammenarbeit mit lokalen Schulen und Gesundheitsorganisationen verschiedene Aktivitäten durchführt. Die Schulen, die für die Teilnahme an dem Programm ausgewählt werden, befinden sich häufig in benachteiligten Vierteln oder in Gebieten, in denen die nationale oder regionale Gesundheitsbehörde Initiativen für eine gesunde Lebensweise für notwendig erachtet. Das Programm beginnt und endet mit einer Sportveranstaltung im Stadion oder in der Akademie des Vereins.

## Start des Programms

Zu Beginn des Programms unterzeichnen die Schüler bei der Auftaktveranstaltung mit ihren Lieblingsspielern einen Vertrag über einen gesunden Lebensstil. Dieser Vertrag ist das Versprechen, während der 20 Wochen des Programms und darüber hinaus einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

## Woche für Woche

Jede Woche wird in den Schulen auf Essgewohnheiten und körperliche Bewegung eingegangen, um die Schüler zu motivieren und ihnen beizubringen, welche Lebensmittel nahrhaft sind und welche sie reduzieren oder vermeiden sollten. Externe Akteure kommen einmal pro Woche in die Schulen, um die Lehrkräfte bei der Durchführung des Programms zu unterstützen. Die Schülerinnen und Schüler nehmen an Unterrichtseinheiten zu den Themen Ernährung, Kochen, gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, Fußballspiele und Sport teil.

## Programme conclusion

Am Ende des Programms nehmen die Schüler an der Abschlussveranstaltung im Stadion des Vereins teil. Nachdem die Teilnehmer ihre zweite Fitnessbewertung absolviert haben, bedanken sich die Spieler der ersten Mannschaft bei den Schülern für ihre Teilnahme, ermutigen sie fit zu bleiben und sich gesund zu ernähren, und weisen sie darauf hin, dass sie andere zu einem gesunden Lebensstil bewegen koennen. Während der Abschlussfeier erhalten die Schüler ein Diplom, das ihre erfolgreiche Teilnahme an Kick für die Gesundheit bestätigt. Damit haben die Schüler einen physischen Beweis für ihre Teilnahme, den sie stolz ihren Eltern oder Klassenkameraden zeigen können.





4

# DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND VERHALTEN

**Trotz verschiedener Maßnahmen auf europäischer Ebene zur Umkehrung des Trends zur Fettleibigkeit ist der Anteil der übergewichtigen oder fettleibigen Bevölkerung sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen nach wie vor besorgniserregend hoch. Besonders alarmierend ist dieser Trend bei Kindern im Alter von 5 bis 17 Jahren, der in erster Linie auf ungesunde Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen ist. Die Analyse des Lebensstils hat ein Ungleichgewicht aufgedeckt: auf der einen Seite die übermäßige Aufnahme von gesättigten Fetten, Transfetten, Zucker und Salz (aus stark verarbeiteten, energiereichen Fertignahrungsmitteln und zuckergesüßten Getränken) und auf der anderen Seite ein unzureichender und rückläufiger Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.**

Es ist weithin wissenschaftlich erwiesen, dass Fettleibigkeit im Kindes- und Jugendalter unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und sogar das soziale Leben hat. Ohne eine auf diese gefährdete Gruppe zugeschnittene externe Intervention (Ernährungsberater, Arzt, Bewegungstrainer usw.) könnten sich Risikofaktoren wie ungesunde Lebensweise, Bewegungsmangel und/oder Essstörungen bis ins Erwachsenenalter fortsetzen. Die Förderung der Ernährung im Kindesalter, die Prävention von Fettleibigkeit im Kindesalter und die Unterstützung der Entwicklung gesunder Ernährungsgewohnheiten von einem frühen Alter an sind daher von entscheidender Bedeutung.

## **Initiative zur Überwachung der Adipositas bei Kindern**

Um die Entwicklung dieser Gesundheitsprobleme zu überwachen und zu bewerten, wurde die Child Obesity Surveillance Initiative (COSI) als einheitliche Erhebungsmethode in mehreren europäischen Ländern eingeführt. Im Jahr 2010 wurde im Rahmen der COSI ermittelt, dass etwa ein Drittel der Kinder in Europa im Alter von 6-9 Jahren übergewichtig oder fettleibig war - ein deutlicher Anstieg gegenüber einem Viertel der Kinder im Jahr 2008 -, obwohl sich dieser Anteil bis 2014 stabilisiert hatte. Die COSI-Analyse von 2014 zeigte eine höhere Prävalenz von Adipositas in südeuropäischen Ländern und in Gruppen mit niedrigem sozioökonomischem Status. Darüber hinaus zeigte die Studie zum Gesundheitsverhalten von Kindern im Schulalter 2013-2014, dass 15-39 % der 11-jährigen Jungen und 9-32 % der 11-jährigen Mädchen übergewichtig oder fettleibig sind.

## **Sozioökonomische Faktoren**

Während Ernährungswissenschaftler den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit verteidigen, bringen

Sozialpädagogen die Ernährung und die Essensvorlieben der Menschen mit sozialen, wirtschaftlichen, klimatischen und geografischen Faktoren in Verbindung, einschließlich ihrer Religion und Bräuche. Mit anderen Worten: Lebensmittel und Essgewohnheiten sind auch Ausdruck einer Vielzahl von kulturellen und sozialen Identitäten. Die Essgewohnheiten, genauer gesagt der Lebensmittelkonsum und die Nährstoffaufnahme, werden durch sozioökonomische Faktoren beeinflusst. Aus den COSI-Ergebnissen von 2018 geht hervor, dass der einflussreichste Faktor die Bildung ist, gefolgt von Wohnort, Haushaltseinkommen, beruflichem Status, ethnischer Gruppe und Vermögen. Bevor eine gemeinschaftsbasierte Gesundheitsinitiative durchgeführt wird, müssen wir die große kulturelle Vielfalt der Einwohner Europas sowie ihr soziales und physisches Umfeld berücksichtigen.

Wie in der Einleitung erwähnt, tragen vier übergreifende Faktoren zur Fettleibigkeit bei Kindern bei:

### **1. Schlechte Essgewohnheiten**

In den EU-Mitgliedstaaten gaben nur ein Drittel der Mädchen und ein Viertel der Jungen im Alter von 15 Jahren an, täglich mindestens ein Stück Obst zu essen. Allerdings gibt es zwischen den europäischen Ländern erhebliche Unterschiede: Zwischen 19 % und 81 % der Eltern gaben an, dass ihre Kinder täglich Obst essen, und eine ähnliche Bandbreite wurde festgestellt, als sie nach Gemüse gefragt wurden (zwischen 9 % und 74 %). Was Snacks und Erfrischungsgetränke betrifft, so gaben mehr als die Hälfte der befragten Eltern an, dass ihre Kinder diese "nie oder weniger als einmal pro Woche" konsumieren. Infolge der sozialen, kulturellen und umweltbedingten Veränderungen der letzten Jahrzehnte haben sowohl das Auswärtsessen als auch der Konsum von Fertiggerichten zugenommen. Dies hat dazu geführt, dass junge Menschen in Europa mehr Lebensmittel außer Haus verzehren. Diese Änderung des Lebensstils ist möglicherweise auf bildungspolitische oder berufliche Gründe zurückzuführen: Die Schulen, Arbeitsplätze (Lehrstellen oder Praktika) und/oder Hobbys der jüngeren Generation sind weiter von ihrem Zuhause entfernt. Mehrere Studien haben gezeigt, dass das Essen außer Haus in Europa mit einer höheren Kalorienzufuhr oder einer schlechteren Nährstoffzufuhr einhergeht. Anstelle von gesünderen Lebensmitteln werden mehr Fastfood und große Mengen an zuckergesüßten Getränken konsumiert und von der Lebensmittelindustrie vermarktet. Dies wirkt sich auf die Gesundheit aus, denn Studien haben einen Zusammenhang zwischen dem zunehmenden Verzehr von Lebensmitteln außer Haus und dem Anstieg der Fettleibigkeitsraten festgestellt.

## 2. Verringerung der körperlichen Aktivität

Bewegungsmangel steht in engem Zusammenhang mit dem Energieungleichgewicht, das bei Kindern zu Übergewicht und Fettleibigkeit führt. Andererseits fördert körperliche Aktivität die körperliche und geistige Gesundheit von Kindern. Die WHO empfiehlt, dass sich Kinder mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis kräftig bewegen, doch nur ein kleiner Teil der Kinder erfüllt diese Empfehlung. Es wäre eine große Hilfe, die Familien zu ermutigen, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule zu gehen. Kinder sollten auch zu aktivem Spielen ermutigt werden, indem sie an Aktivitäten wie Laufen, Spielen im Freien oder Spielen im Haus teilnehmen, die Bewegung erfordern, anstatt an Aktivitäten, die keine körperliche Anstrengung erfordern.

Studien haben gezeigt, dass die durchschnittliche körperliche Aktivität von Jungen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren um 50 % abnimmt. Bei den Mädchen sind die Ergebnisse sogar noch dramatischer: In den meisten EU-Ländern bewegen sich 15-jährige Mädchen weniger als halb so viel wie 11-jährige Mädchen. Bei den Mädchen in Österreich, Irland, Rumänien und Spanien beträgt der Rückgang sogar über 60 %.

## 3. Zunahme der sitzenden Tätigkeit

Fernsehen, Computer und Videospiele sind zu beliebten Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche geworden. Diese sitzenden Gewohnheiten sind inzwischen als unabhängige Risikofaktoren für mehrere Krankheiten anerkannt und haben bekanntermaßen schädliche Auswirkungen auf die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Ihr Zusammenhang mit dem vermehrten Konsum von zuckergesüßten Getränken und dem ständigen Kontakt mit der Online-Werbung für ungesunde Produkte ist zweifellos eine Ursache für Fettleibigkeit bei Kindern und einen nicht erholsamen Schlaf, der sich negativ auf die Entwicklung und das Wachstum der Kinder auswirkt.

## 4. Fehlen eines angemessenen physischen Umfelds oder sicherer Räume zum Spielen

Leider bietet die Stadtplanung in vielen Gemeinden und Stadtvierteln wenig bis gar keine sicheren Räume, in denen Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit oder auf ihrem Schulweg körperlich aktiv sein können. Auf die Frage nach den Hindernissen für körperliche Betätigung werden am häufigsten die begrenzte Verfügbarkeit von Raum und Ausrüstung, der persönliche Gesundheitszustand, die Lehrpläne und andere konkurrierende Freizeitbeschäftigungen genannt.

## Fazit

Probleme im Zusammenhang mit Fettleibigkeit und Bewegungsmangel beginnen meist in der Kindheit. Da Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten bereits in jungen Jahren geprägt werden, soll die Beschäftigung mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung in dieser Zeit Kindern und ihren Familien helfen, einen gesunden Lebensstil in ihr tägliches Leben zu integrieren und beizubehalten. Wenn Kinder schon in jungen Jahren gesunde Gewohnheiten erlernen und übernehmen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass diese Gewohnheiten auch im Erwachsenenalter beibehalten werden, erheblich. Darüber hinaus trägt die Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung in der Kindheit nicht nur zu einer besseren geistigen, sozialen und körperlichen Gesundheit in diesem Lebensabschnitt bei, sondern verbessert auch die Fähigkeit, alltägliche Aktivitäten auszuführen, und schafft die Grundlage für eine bessere Gesundheit, die zu einem längeren Leben beiträgt.

## Erfolgsfaktoren

Programme für Ernährung und körperliche Betätigung sind am wirksamsten, wenn sie wie folgt aussehen:

- > **Persönlich relevant sein oder Neugierde und Interesse wecken;**
- > **Für alle Teilnehmer klar verständlich sein, z. B. konkrete Lebensmittel als Beispiele verwenden (Nudeln) und nicht auf Nährstoffe verweisen (Kohlenhydrate, Fettsäuren, gesättigte Fette, Carbonsäuren usw.), um umfassend und für alle zugänglich zu sein;**
- > **Vermittlung kohärenter Botschaften, die die Vorteile einer Änderung der Gewohnheiten hervorheben und Hindernisse ansprechen, um eine sofortige und nachhaltige Änderung der Ernährung und körperlichen Aktivität zu fördern.**

5

# SOZIALER BEDARF UND GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN

Europäische Fußballvereine bieten bereits eine Reihe von Programmen an, die sich mit einem oder mehreren sozialen Themen befassen. Gleichzeitig haben Fettleibigkeit und Bewegungsmangel in der europäischen Bevölkerung dramatisch zugenommen, was dazu führen wird, dass die nationalen Gesundheitssysteme in naher Zukunft überlastet sein werden. Es besteht daher ein wachsender gesellschaftlicher Bedarf an einem Gesundheitsprogramm, das Fettleibigkeit und Bewegungsmangel bei Grundschulkindern auf spielerische, informelle und nachhaltige Weise bekämpft. Fußballvereine können dieses Bedürfnis erfüllen.

### Das Problem

Die digitale und Online-Vermarktung von Produkten mit hohem Fett-, Zucker- und Salzgehalt beeinflusst die Lebensmittelvorlieben, das Ernährungsverhalten und den Verzehr von Kindern und führt zu Fettleibigkeit bei Kindern. Die Gefahr dieser Überredungstechniken besteht in zahlreichen Medien wie dem Fernsehen oder den sozialen Medien, in denen die tatsächlichen Auswirkungen der Produkte auf die Gesundheit falsch dargestellt werden. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, den Kindern die wahren Folgen des Konsums dieser Produkte bewusst zu machen - idealerweise durch eine Verringerung ihrer Exposition gegenüber diesen Produkten. Gleichzeitig ist die Kluft zwischen verschiedenen Gruppen oder sozialen Schichten in der Gesellschaft in den letzten Jahren gewachsen. Infolgedessen haben nicht alle Menschen Zugang zu Sport- und Freizeitaktivitäten, die körperliche Bewegung oder frische, natürliche und gesunde Lebensmittel ermöglichen.

### Die Lösung

Elite- und Breitenfußballvereine haben die Möglichkeit, eine Vielzahl von Menschen zu erreichen. Vereine können Gemeinschaften vereinen, als Sprachrohr für gesunde Botschaften fungieren und Verhaltensweisen beeinflussen. Das Programm "Kick für die Gesundheit" zielt daher nicht nur auf Schulkinder ab, sondern auch darauf, die pädagogischen Botschaften, Ressourcen und Methoden des Programms zu Hause zu verbreiten, was sich indirekt auf die übrige Familie und die Gemeinschaft auswirkt.

Die WHO hat wiederholt darauf hingewiesen, dass Schule, Lebensmittel und Ernährung das optimale Trio darstellen, auf das sich Gesundheitsbildungsinitiativen stützen sollten. Die Schule ist ein geeignetes Umfeld, um Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten für gesunde

Ernährungsgewohnheiten zu schaffen oder die Fähigkeiten zu vermitteln, die für die Verbesserung der künftigen Ernährungskompetenz und -fähigkeit erforderlich sind. Auf diese Weise können schulische Ernährungsstrategien, Kurse oder konkrete Aktivitäten (z. B. Kochworkshops) und gezielte externe Interventionen in Schulen das Wissen, die Präferenzen und das Verhalten in Bezug auf Lebensmittel verbessern.

### DIE WERTUNG FÜR GESUNDHEITSCUBS UND SCHULEN WIRD:

- Verstehen, wie man Hindernisse bei der Teilnahme am Sport überwinden kann;
- Sie verfügen über die Mittel, um ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu ändern;
- Vielfalt als Mittel zur Erforschung des Engagements für schwer erreichbare Bevölkerungsgruppen zu sehen;
- Übertragbare Fähigkeiten, Methoden und Ansätze entwickeln;
- Kinder und Jugendliche im weiteren Umfeld direkt zu fördern und zu beeinflussen.



6

# ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Um nachzuweisen, wie sich Ihr Programm “Kick für die esundheit” auf die Gesundheit und das soziale Wohlbefinden der Teilnehmer auswirkt, können Sie verschiedene Überwachungs- und Bewertungsinstrumente einsetzen. Wir empfehlen Ihnen, zwei Fragebögen zu erstellen: einen, der vor Beginn des Programms ausgefüllt wird, und einen, der am Ende des Programms ausgefüllt wird. Machen Sie transparent, warum Sie die Teilnehmer zum Ausfüllen der Fragebögen auffordern und wofür Sie die Daten verwenden wollen. Es werden verschiedene Indikatoren für den körperlichen Zustand und Gesundheitsfaktoren gemessen, gesammelt und berechnet (Gewicht, Größe, Geschwindigkeit, Gleichgewicht usw.). Diese Auswertung liefert eine sofortige Analyse der Fitness des Kindes und bietet eine wissenschaftliche Grundlage für die Verfolgung seiner Fortschritte.

### Datenerhebung

Das Sammeln von Daten von den Teilnehmern erfordert einige Zeit und Mühe, aber es lohnt sich.

Durch das Sammeln von Daten können Sie die Teilnehmer über ihre Fortschritte informieren und angeben, wann sie ihre Ziele erreichen konnten. Die Datenerfassung ist auch für die Nachhaltigkeit Ihres Kick für die Gesundheit-Programms unerlässlich. Wenn Sie mit potenziellen Partnern wie Gesundheitsverbänden oder Sponsoren zusammenarbeiten, um Geldmittel zu beschaffen, können Sie nachweisen, wie sich Ihre Kick für die Gesundheit-Veranstaltungen auf die Teilnehmer auswirken.

Achten Sie bei der Gestaltung der Fragebögen darauf, dass die Fragen für die jeweilige Altersgruppe angemessen formuliert sind. Andernfalls sind die Kinder möglicherweise nicht in der Lage, klar zu antworten, und die Ergebnisse können unbrauchbar sein. Füllen Sie die Fragebögen nach Möglichkeit gemeinsam mit den Kindern in kleinen Gruppen aus und gehen Sie die Fragen mit ihnen durch. In den Anhängen finden Sie Beispiele für Fragebögen vor und nach dem Programm, die für beide Phasen identisch sind.



## 7

# PARTNERSCHAFTEN UND FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

Der Aufbau von Partnerschaften und die Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten sind entscheidende Elemente bei der Entwicklung Ihres Kick für die Gesundheit-Programms. Die Zusammenarbeit mit Partnern im Rahmen des Projekts kann enorme Vorteile für Ihre Durchführung haben, einschließlich der Verlängerung des Programms über die 20 Wochen hinaus.

## Programmpartners

Programmpartner sind Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen in der Gemeinschaft, die einen Einfluss auf die Durchführung Ihres Programms "Kick für die Gesundheit" haben oder die von den Ergebnissen und Zielen des Programms betroffen sein werden. Sie sind in erster Linie Interessenvertreter, die ein berechtigtes Interesse an den sozialen Auswirkungen Ihres Programms haben. Die unten aufgeführten Beispiele von Partnern können für die Durchführung Ihres Programms sehr wertvoll sein, da sie die potenzielle Wirkung Ihres Programms erleichtern und erhöhen können. Die Partner können auch verschiedene Ressourcen zur Verfügung stellen, die Sie während Ihrer Veranstaltungen benötigen, z. B. Ausrüstung, Einrichtungen oder Gesundheitsberatung. Es könnte auch eine gute Idee sein, einen Lenkungsausschuss einzurichten, der zur Stabilität der Durchführung und der Ziele des Programms beitragen kann, um die Nachhaltigkeit einer gemeinsamen Version zu gewährleisten.

## Kommunalverwaltung

Es kann eine echte Chance sein, die lokalen Behörden und Gemeinden über die Durchführung Ihres Programms "Kick für die Gesundheit" zu informieren. Ihre Stadtverwaltung kann Ihnen bei der Buchung von Einrichtungen helfen, möglicherweise zu einem reduzierten Preis.

Sie kann Sie auch über andere Organisationen informieren, die an einer Unterstützung interessiert sein könnten.

## Fussball - und sportvereine in der gemeinde

Partnerschaften mit kommunalen Fußball- und Sportvereinen können aufgrund ihrer Ressourcen, wie Mitarbeiter, Ernährungsberater, Trainer oder Sportpsychologen, von großem Wert sein

## Geschäftspartner des clubs

Fußballvereine haben Geschäftspartner, die über verschiedene Arten von Ressourcen verfügen – auch finanzielle. Vereinspartner sind auch eine Quelle für Anreize, die die Schüler motivieren könnten: Die Klasse mit den meisten Verbesserungen könnte zum Beispiel Karten für ein Spiel im Stadion gewinnen.

## Gesundheitsbezogene dienste/organisationen

Gesundheitsorganisationen können ein wichtiger Bestandteil Ihres Programms sein. Sie können zusätzliche Informationen zu den Themen Ernährung und Gesundheit liefern. Außerdem können Sie sie einladen, Beiträge zu Ihren Veranstaltungen zu leisten: Sie können Ihnen beispielsweise Ratschläge zu den Vorteilen bestimmter Lebensmittelgruppen geben.

## Sportartikelhersteller

Unternehmen, die sich auf Sportausrüstung spezialisiert haben, könnten ebenfalls gute Partner für Ihr Programm sein. Sie könnten den Teilnehmern Ausrüstung zur Verfügung stellen, z. B. Sporttrikots, Wasserflaschen oder Materialien für Outdoor-Aktivitäten.



## 8

## LEHRPLAN

Het is een goed idee om informatieve inhoud te creëren die eenvoudig te begrijpen is. Het doel is de bekendheid van het programma te vergroten, het kick-off evenement te promoten en het belang van gezond eten en bewegen onder de aandacht te brengen.

Het Scoren voor Gezondheid-programma moet aan jongeren en hun ouders worden aangeboden via traditionele vormen van marketing, zoals de lokale media, samenwerking met gevestigde lokale organisaties en via de sociale media. Sociale mediakanalen kunnen een zeer efficiënt middel zijn om uw doelgroep aan te trekken, waarvan de meesten regelmatig op sociale media zitten, evenals potentiële programmapartners. Een andere mogelijkheid is het uitdelen van flyers op wedstrijddagen of het bezoeken van scholen en buurthuizen.



# 9

## LEHRPLAN

Dieser Abschnitt behandelt die 20 Wochen des Programms Kick für die Gesundheit, Lektion für Lektion.

### Lektion 1

In dieser ersten Unterrichtsstunde teilt die Lehrkraft der Klasse mit, dass die Schule am Projekt "Kick für die Gesundheit" teilnimmt. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, was das Projekt beinhaltet und was von ihnen in den kommenden 20 Wochen erwartet wird - einschließlich der Vereinbarung von Zielen, sowohl in der Gruppe als auch individuell. Die Ziele werden in der ersten Unterrichtsstunde definiert und vereinbart und in der darauffolgenden Woche zur Kick-off-Sitzung mitgenommen, wo der Vertrag von den Schülern und einem Fußballspieler des teilnehmenden Fußballvereins unterzeichnet wird. Die Schüler arbeiten bis zur letzten Unterrichtsstunde gemeinsam an ihren Zielen. Jede Woche bewerten Lehrer und Schüler ihre Fortschritte im Hinblick auf das Gruppenziel.

### Lektion 2

Die große Auftaktveranstaltung findet in der zweiten Unterrichtsstunde statt, bei der sich alle Schüler und Lehrer auf einem großen Sportplatz im Freien treffen. Sie treiben gemeinsam Sport und unterschreiben die Verträge mit den Zielen für die kommenden Wochen. Dies ist auch ein guter Moment, um allen Schülern ein "Kick für die Gesundheit"-T-Shirt zu überreichen.

### Lektion 3

Nach der offiziellen Auftaktveranstaltung in der Vorwoche beginnt das Programm in Lektion 3. Die Schüler haben sich auf gemeinsame und individuelle Ziele geeinigt. Um die Ziele messbar zu machen, findet in dieser Stunde ein Bewegungstest statt, der am Ende des Programms noch einmal wiederholt wird. Es stehen drei verschiedene Tests zur Auswahl - der 4ss-Test, der Cooper-Test und der Yo-Yo-Test - je nach den verfügbaren Ressourcen.

### Lektion 4

Ein gesundes Frühstück sorgt für einen guten Start in den Tag. In Lektion 4 lernen die Schülerinnen und Schüler, was ein gesundes Frühstück ausmacht, und sie setzen sich mit den Frühstücksgewohnheiten der Klasse auseinander. Um die Lektion so effektiv wie möglich zu gestalten, wird ein gemeinsames Frühstück angeboten. So kann der Inhalt der Lektion besprochen und in die Praxis umgesetzt werden. Zu diesem Zweck sollten Sie im Voraus besprechen, was ein gesundes Frühstück ausmacht, damit alle Schüler etwas zu essen mitbringen können. Es gibt verschiedene Frühstückssquizze, die interaktiv eingesetzt werden können.

### Lektion 5

In dieser Lektion wird eine Bestandsaufnahme der Bewegungsgewohnheiten der Schüler gemacht, die auf einem Fragebogen basiert, den sie zu Hause mit ihren Eltern/ Erziehungsberechtigten ausgefüllt haben und den sie später im Klassenzimmer besprechen. Ein Mitarbeiter sollte später in der Woche auch eine Lektion über Spiele während der Spielzeit erteilen. Die Schüler lernen mehr über gesunde und verantwortungsbewusste Bewegung und werden mit drei Methoden vertraut gemacht: Verletzungsprävention, Aufwärmen und Abkühlen.

### Lektion 6

In Lektion 6 lernen die SchülerInnen etwas über gesunde Ernährung und bewusste Lebensmittelauswahl. Sie diskutieren über den Eatwell Guide, was Lebensmittel gesund macht und welche Entscheidungen verantwortungsvoll sind. Die Lektion bereitet die Schüler auf die folgende Woche vor, in der sie einen Supermarkt besuchen werden. Die Schüler lernen auch, wie sie Lebensmittelverpackungen lesen und verstehen können, um eine gesunde Wahl zu treffen. Bitten Sie die Schüler, ihre eigenen Verpackungen mitzubringen, um herauszufinden, was in ihren Lebensmitteln enthalten ist.

### Lektion 7

Die Schüler besuchen einen Supermarkt und werden von einem Mitarbeiter des Gesundheitsdienstes durch die verschiedenen Gänge geführt. Die Tour sollte in Gruppen organisiert werden, damit alle Schüler davon profitieren können. Neben dem Obst- und Gemüseregal sollen die Schüler auch andere Fähigkeiten erlernen und sich ihrer Einkaufsgewohnheiten bewusst werden.



### Lektion 8

In dieser Lektion erhalten die SchülerInnen wichtige Informationen über gesunde Snacks: zum Beispiel durch das Würfelzuckerspiel (siehe Lehrerhandbuch).

### Lektion 9

In Lektion 9 haben die Schüler die Möglichkeit, draußen gemeinsam Sport zu treiben oder Spiele zu spielen - mit begrenzten Mitteln. Sie können ein Spiel aus der Arbeitsmappe auswählen und mit einem Mitarbeiter spielen.

### Lektion 10

Zu Beginn des Programms wurden individuell und in der Gruppe Ziele festgelegt. In dieser Lektion besprechen alle, ob die Ziele bisher erreicht wurden, inwieweit sie erreicht wurden und wie zukünftige Ziele gesetzt werden können. Mit Hilfe des zuvor entwickelten Punktesystems können die Fortschritte der Klasse auch visuell verfolgt werden

### Lektion 11

In Lektion 3 haben die Schüler zum ersten Mal einen Test zur körperlichen Aktivität durchgeführt. In Lektion 11 absolvieren die Schüler denselben Bewegungstest erneut. Die Herausforderung besteht darin, sich gegenüber dem ersten Test zu verbessern und festzustellen, ob sich ihre Fitness, Gesundheit oder Mobilität verändert hat. Am besten ist es, die Schüler einen Tag vor dem Test darüber zu informieren.

### Lektion 12

In dieser letzten Unterrichtsstunde gehen die Schüler zu einer Sportanlage oder einem großen Spielfeld in der Gemeinde, wo bekannt gegeben wird, welche Klasse die meisten Punkte (oder eine andere Erfolgsmessung) erreicht hat. Die Schüler erhalten außerdem ihr Diplom, das ihre erfolgreiche Teilnahme an Kick für die Gesundheit bestätigt.





10

# PLANUNG DES KICK FÜR DIE GESUNDHEIT PROGRAMMS

## Für Schulen

Bei der Auswahl und Kontaktaufnahme mit den Schulen, die an dem Programm teilnehmen sollen, sollten verschiedene Kriterien berücksichtigt werden. In erster Linie sollten Kinder in benachteiligten Vierteln profitieren, weshalb es sinnvoll ist, Schulen in wirtschaftlich weniger entwickelten Gebieten auszuwählen.

Das Programm soll te kurz nach Beginn des neuen Schuljahres anlaufen, so dass Sie einige Wochen vorher mit den ausgewählten Schulen Kontakt aufnehmen sollten, um die Projektkoordinierung zu regeln. In vielen Fällen ziehen es die Schulen vor, die Hauptverantwortung bei den Fußballvereinen zu belassen.

In Zusammenarbeit mit der Schule müssen bestimmte Klassen für das Programm ausgewählt werden. Die Lehrer können beraten, welche Klassen oder Kinder am meisten von der Teilnahme profitieren würden. Darüber hinaus muss entschieden werden, mit welcher Altersgruppe gearbeitet werden soll. Beachten Sie, dass bei jüngeren Kindern ein einfacheres Konzept erforderlich ist - vor allem, was die Fragebögen anbelangt.

Erkundigen Sie sich auch bei den Schulen nach dem Ort der Aktivitäten:

Stehen genügend Sportanlagen zur Verfügung oder müssen die Aktivitäten in eine andere Einrichtung verlegt werden?

Falls erforderlich, kann den Lehrern kurz vor Beginn des Programms ein Briefing gegeben werden. Es gibt auch ein Handbuch für Lehrkräfte, das verteilt werden kann.

## Für Fußballvereine

Der teilnehmende Fußballverein sollte sich überlegen, wo der Anstoß am besten stattfinden kann. Besonders beliebt sind Orte in der Nähe des Stadions, da dies natürlich Begeisterung bei den Schülern hervorruft. Beachten Sie, dass die Einbindung von Profispielern Teil des Programms ist und rechtzeitig geplant werden sollte.

Nachdem die Klassen ausgewählt wurden, hat der Verein eine gute Vorstellung davon, wie viele Trainer benötigt werden. Die Trainer sollten vor Beginn des Programms eine Einweisung erhalten, damit sie den Inhalt und den Zweck des Projekts verstehen, was eine bessere Umsetzung gewährleistet. Achten Sie darauf, dass Sie stets mit den Trainern in Kontakt bleiben, damit sie wissen, an wen sie sich bei Fragen wenden können.



## 11

DURCHFÜHREN DES KICK FÜR DIE  
GESUNDHEIT PROGRAMMS**Die Rolle der Trainer**

Die Hauptverantwortung für die Durchführung des Unterrichts liegt bei den Betreuern, da sie am besten in der Lage sind, den Teilnehmern zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, müssen die Trainer eine sichere Atmosphäre für die Schüler schaffen, damit sie sich wohl fühlen und den vollen Nutzen aus dem Projekt ziehen können. Die Coaches müssen auch in der Lage sein, die Rolle des Unterhalters zu erfüllen - die Sitzungen ansprechend, unterhaltsam und fesselnd zu gestalten -, um die Motivation der Teilnehmer zu erhalten. Der Coach muss ein gutes Verhältnis, Verständnis und Vertrauen zu den Kindern und Jugendlichen haben und sollte idealerweise ein ausgezeichneter Kommunikator sein.

**Smarte Ziele**

Die Erarbeitung von Zielen mit den Teilnehmern ist ein wichtiger Teil der Durchführung des Programms. Die Lektion, in der die Ziele festgelegt werden, sollte daher vom Trainer mit besonderem Nachdruck behandelt werden. Alle Coaches sollten gemeinsam mit den Schülern spezifische und realisierbare Ziele für jeden von ihnen festlegen - wobei sie darauf achten sollten, keine unrealistischen Ziele zu setzen. Die Ziele können natürlich von den Schülern in Zusammenarbeit mit dem Coach im Laufe des Programms angepasst werden, um sicherzustellen, dass sie spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind.

**Eltern und Lehrer**

Ein weiterer wichtiger Faktor für den Erfolg sind die Eltern und Lehrer. Beide gewinnbringend in das Projekt einzubinden, ist daher entscheidend. Lehrerinnen und Lehrer können bei der Umsetzung helfen, weil sie die Schülerinnen und Schüler besser kennen. Ein Elternabend oder -tag kann dazu beitragen, dass auch die Eltern wichtige Informationen rund um das Thema gesunde Ernährung und Bewegung erhalten. Schließlich verbringen die Kinder einen großen Teil ihrer Zeit zu Hause und sind bei der Ernährung von ihren Eltern abhängig. Die Einbindung der Eltern kann daher als entscheidend für eine langfristig positive Wirkung des Programms angesehen werden.

**Hausaufgaben**

Die Schüler sind es gewohnt, von der Schule Hausaufgaben zu bekommen und diese bis zur nächsten Unterrichtsstunde zu erledigen. Um die Schüler von einer Woche zur nächsten bei der Stange zu halten, ist es eine gute Idee, kleine Hausaufgaben zu stellen. Stellen Sie zum Beispiel Bewegungsaufgaben, die die Schüler noch nicht sehr gut beherrschen; so können sie die Initiative ergreifen, etwas Neues lernen und sich nützliche Gewohnheiten aneignen, die ein Leben lang halten können.



## 12

## RATSCHLÄGE VON PARTNERN

*Partner, die das Programm Kick für die Gesundheit bereits durchgeführt haben, tauschen ihre Erfahrungen aus.*

1. *SORGEN SIE DAFÜR, DASS SICH JEDES KIND EINBEZOGEN FÜHLT, INDEM SIE SPIELE UND AKTIVITÄTEN SPIELEN, AN DENEN SICH ALLE BETEILIGEN KÖNNEN UND WOLLEN.*
2. *STELLEN SIE FRAGEN.*
3. *SETZEN SIE KLEINE GRUPPEN EIN, UM EIN GEGENSEITIGES LERNEN ZU ERMÖGLICHEN.*
4. *HOLEN SIE FEEDBACK VON DEN LEHRERN EIN.*
5. *SETZEN SIE KINETISCHE LERnteCHNIKEN EIN.*
6. *BIETEN SIE DEN KINDERN DIE MÖGLICHKEIT, SICH JEDEN SCHULTAG EINE HALBE STUNDE LANG ZU BEWEGEN.*
7. *LADEN SIE INTERESSIERTE SCHULEN ZU EINER ALLGEMEINEN INFORMATIONSVERANSTALTUNG EIN.*
8. *ZUSÄTZLICH ZU DEN 12 UNTERRICHTSSTUNDEN VERSCHIEDENE ANDERE EINHEITEN EINFÜHREN.*
9. *EINBINDUNG VON SPIELERN DER ERSTEN MANNSCHAFT (SOWOHL MÄNNLICH ALS AUCH WEIBLICH).*
10. *REGELMÄSSIGER KONTAKT MIT DEN LEHRERN.*
11. *BIETEN SIE VIELE KONTAKTMÖGLICHKEITEN MIT DEN SCHÜLERN.*
12. *PLANEN SIE GUT VOR BEGINN DES PROGRAMMS.*
13. *ZIEHEN SIE GUTE TRAINER HINZU - DER ERFOLG DES PROGRAMMS HÄNGT VOR ALLEM VON IHNEN AB.*
14. *HOLEN SIE FEEDBACK VON SCHULEN/LEHRERN/SCHÜLERN EIN.*
15. *HABEN SIE GEDULD UND VERTRAUEN IN DEN PROZESS.*
16. *FÜHREN SIE MEHRERE KLEINE GRUPPEN AN EINER SCHULE EIN.*
17. *STELLEN SIE SICHER, DASS DIE COACHES EFFEKTIV KOMMUNIZIEREN.*
18. *BIETEN SIE DEN TEILNEHMERN GESCHENKE AN.*
19. *VERWENDEN SIE ZUSÄTZLICHE VIDEOS ÜBER YOUTUBE ODER FILMABSPIELGERÄTE.*
20. *HALTEN SIE DIE PROGRAMMPARTNER AUF DEM LAUFENDEN.*
21. *SPIELEN SIE NICHT JEDE WOCHE DIE GLEICHEN SPIELE/ AKTIVITÄTEN.*
22. *IN DEN KLASSENZIMMERN IST WENIGER PLATZ FÜR BEWEGUNGSÜBUNGEN VORHANDEN.*
23. *DIE ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN DEM VEREIN UND DEN SCHULEN KÖNNTE INTENSIVER SEIN.*
24. *WENN SICH DIE LEHRER AKTIV FÜR DIE KINDER EINSETZEN UND SIE ZUR TEILNAHME ERMUTIGEN, KANN EINE VIEL GRÖßERE GRUPPE VON KINDERN ERREICHT WERDEN.*
25. *GEHEN SIE NICHT DAVON AUS, DASS DIE LEHRER FOTOS VOM UNTERRICHT SCHICKEN UND DASS DIE SCHÜLER DIE FRAGEBÖGEN AUSFÜLLEN.*
26. *LANGE FRAGEBÖGEN MIT KOMPLIZIERTEN FRAGEN FUNKTIONIEREN NICHT - BEDENKEN SIE, DASS DIE PROJEKTE IN BENACHTEILIGTEN VIERTELN STATTFINDEN.*
27. *ÜBERLASSEN SIE ES NIEMALS DEN LEHRKRÄFTEN, DIE LEITUNG DES PROJEKTS ZU ÜBERNEHMEN UND DIE RICHTUNG ZU ÄNDERN.*
28. *STELLEN SIE SICHER, DASS SIE GENÜGEND UNTERSTÜTZUNGSPERSONAL (VORBILDER) HABEN.*
29. *ZU VIEL THEORETISCHER INPUT AUF EINMAL IST FÜR DIE SCHÜLER VERWIRREND.*
30. *HALTEN SIE DIE SITZUNGEN KURZ, UNTERHALTSAM UND INTERESSANT.*
31. *WARTEN SIE NICHT AUF DIE REAKTION DER SCHULEN, SONDERN SEIEN SIE PROAKTIV.*

# HERAUSFORDERUNGEN

Natürlich bringt jede Programmdurchführung Herausforderungen mit sich. Im Folgenden werden einige der wichtigsten Herausforderungen genannt, die bisher aufgetreten sind:

## ***Kulturelle Unterschiede***

Es kann kulturelle oder sprachliche Unterschiede in der Klasse geben, die eine Herausforderung darstellen können. Die theoretischen Inhalte sollten daher einfach und für alle verständlich gehalten werden, unabhängig davon, wie gut sie die Sprache sprechen. Auch bei den Spielen im Freien sollte darauf geachtet werden, dass sie einfach gehalten werden. Es ist wichtig, dass sie für alle zugänglich sind, denn Kick für die Gesundheit ist ein Programm, das für alle gedacht ist.

## ***Theoretischer Inhalt***

Der theoretische Teil kann eine Herausforderung für die Trainer sein, je nach ihrer Begeisterung für das Thema, aber er ist ein wesentlicher Teil des Projekts. Die Trainer müssen einen Weg finden, um die theoretischen Teile des Programms zugänglicher zu machen, damit die Schüler so viele Informationen wie möglich behalten können.

## ***Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen***

Fußballvereine sind auf die Zusammenarbeit und das

Engagement der Schulen angewiesen. Einigen Schulen fehlt das nötige Verständnis für die Relevanz des Themas, so dass der Enthusiasmus auf Seiten der Schulen leiden kann. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen ist wichtig für die erfolgreiche Umsetzung des Programms "Kick für die Gesundheit".

## ***Fragebögen***

Um Schlussfolgerungen aus dem Projekt ziehen zu können, wurde zusätzlich zur Bewertung der körperlichen Aktivität ein Fragebogen vor und nach dem Programm integriert, um den Fortschritt zu messen. Bei der Umsetzung des Fragebogens stießen viele Schulen auf Probleme mit der Anzahl und Schwierigkeit der Fragen. Die Fragen sollten so einfach wie möglich gehalten und gegebenenfalls persönlich mit den Schülern besprochen werden..

## ***Supermarktbesuch***

Für einige Schulen und Vereine erwies sich der Besuch im Supermarkt als eine Herausforderung. Zum einen stellte die Logistik, alle Schüler in den Supermarkt zu bringen und einen Mehrwert zu schaffen, ein Problem dar. Zweitens gab es keine geeigneten Supermärkte in der unmittelbaren Umgebung. Die Möglichkeit, den Supermarkt ins Klassenzimmer zu holen, wurde daher als weitere Option eingeführt.



## ERFAHRUNGSBERICHTE VON TEILNEHMERN

“Einige unserer Schüler haben wirklich Schwierigkeiten, sich im Unterricht zu konzentrieren und sich zu engagieren, aber das Programm Kick für die Gesundheit hat ihre Aufmerksamkeit auf eine Art und Weise geweckt und gehalten, wie es kein anderes Programm zuvor getan hat.“

“Es war cool, dass die Trainer viele Spiele mit uns zusammen gespielt haben.“

“Die Spiele mit der Ernährungspyramide waren echt cool!“

“Es ist toll, dass die Unterrichtsinhalte mit dem Schulstoff verknüpft werden können.“

“Die Kinder können auf spielerische Art und Weise wichtige Informationen über gesunde Ernährung und Bewegung lernen.“

“Was für ein fantastisches Programm! Unsere Klasse hat mit Begeisterung teilgenommen und der Freitagvormittag wurde schnell zum Höhepunkt ihrer Schulwoche!“

“Der Cooper-Test war das Highlight!“

“Die Kinder sind durch die spielerische Gestaltung der Einheiten motiviert, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen.“

“Gutes Programm: Der Wettbewerb motiviert die Kinder, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen.“

“Den Kindern hat es Spaß gemacht, Neues zu lernen und wöchentlich an dem Projekt teilzunehmen.“



**TEXT** : EFDN  
**GRAPHIC DESIGN** : Batucada | Erik Tode  
**VEGGY ILLUSTRATIONS** : Batucada | Erik Tode

© The information in this document may not be copied or published, distributed or reproduced in any way whatsoever without the prior written consent of EFDN.

#### **DISCLAIMER**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

The Scoring for Health project is funded by EFDN



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



+31 76 369 05 61  
info@efdn.org



Takkebijsters 9A  
4817 BL Breda  
The Netherlands



@efdn\_tweets  
/efdn.org

[WWW.EFDN.ORG](http://WWW.EFDN.ORG)





# PROJEKTPARTNER



**EFDN**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union