

Schlussbericht Projekt: Ufrächt!

Metainformation	
Verantwortliche Person(en)	Daniela Rota
Telefonnummer	056/ 424 15 49
E-Mail Adresse	info@kinderhoch3.ch
Trägerschaft	Verein Kinder hoch 3
Datum/Versionsnummer	26.03.2015 /1
Ergänzende Bemerkungen	Anhänge 1-9

1. Ausgangslage und Projekt	
1.1	Ausgangslage
	<p>Die Zahl der Haltungsschwächen bei Kindern im Grundschulalter nimmt immer mehr zu, nicht nur wegen Bewegungsmangel im Alltag und in der Schule, sondern auch aus Wissens- und Informationsmangel bezüglich Haltung und Ergonomie. Die Lehrpersonen können diese nötige Wissensvermittlung nicht oder nur teilweise übernehmen. Die Eltern sind meist unsicher und diesbezüglich ebenfalls meist nicht genügend ausgebildet.</p> <p>Das Thema gesunder Rücken wird in der Schule so gut wie überhaupt nicht aufgegriffen, obwohl jedes 5. Schul-Kind an Rückenschmerzen leidet. (N.Cudré- Mauroux)</p>
1.2	Kurzbeschreibung des Projekts
	<p>Das "Projekt Ufrächt!" startete an den Primarschulen Fislisbach und Rapperswil im Sommerquartal 2011 und endete Im Sommer 2014.</p> <p>Die Schule Rapperswil ist Mitglied im Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen des Kantons Aargau, die Schule Fislisbach hat bis anhin einzelne Projekte in der Gesundheitsförderung durchgeführt. Beide Schulen starten mit 5 resp. 6 Kindergärten. Gesamthaft waren Ende des Projektes 33 Klassen involviert.</p> <p>Während drei Jahren wurden vom Kindergarten beginnend bis in die zweite Klasse Kinder von einer Fachperson in Rücken-anatomie, Ergonomie und Rückenpflege spielerisch und kindgerecht geschult. Die Interventionen ainden vierteljährlich statt.</p> <p>Die Theorie wurde im Turnen vertieft und den Fokus auf die Bewegungsqualität und die Rumpfkraft gelegt.</p> <p>Die Lehrpersonen wurden über die drei Jahre des Projektes in Rückenpflege und Rückentraining weitergebildet, um die Interventionen in ihrer Nachhaltigkeit zu stützen. Initial wurden die Eltern auf freiwilliger Basis in einem Abendworkshop bezüglich Rückengesundheit weitergebildet.</p>

2.	Projektplanung und Umsetzung
2.1	Zielgruppen und Settings
	<ul style="list-style-type: none"> - Kindergartenschülerinnen – und Schüler bis 2.Klass-Schülerinnen und –Schüler - Unterstufenlehrpersonen - Eltern <p>Das Setting war der normale Schulalltag.</p>
2.2	Projektziele
	<p>Die Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - haben stufengerechtes Wissen über die Anatomie und Physiologie des Rückens - kennen korrekte Sitzpositionen und können sich korrekt bücken - können Lasten (Schulthek) korrekt packen, heben und tragen - kennen Zusammenhang von Ernährung und Knochenbau <p>Die Lehrpersonen</p> <ul style="list-style-type: none"> - können rückenkräftigende Übungen in den Turnunterricht einbeziehen - sind auf Haltungsdefizite sensibilisiert - können die Klassenzimmergestaltung ergonomisch optimieren <p>Die Eltern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Können die Kinder zuhause bezüglich Ergonomie -Fragen unterstützen.
2.3	Strategien
	<p>Ziel war es, mittels früher spielerischer Interventionen und Wissensvermittlung einen positiven Umgang mit dem Rücken zu schulen, um Überbelastungen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Das aufbauende Wissen und die Bewegungsübungen waren auf Fähigkeiten und Fertigkeiten von Kindern in diesem Alter ausgerichtet. Um einen Wiedererkennungswert zu schaffen, baute die Rücken-Frau über mehrere Jahre eine Beziehung zu den Kindern auf und institutionalisierte die Rückenpflege, sodass sie zum regulären Schulalltag gehörte.</p> <p>Die Lehrer wurden miteinbezogen, da diese im Schulalltag tragend sind und so das Gelernte in den Schulalltag integrieren können und als Multiplikatoren wirkten.</p> <p>Das Projekt dauerte drei Jahre, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Ein Weiterführen in die Mittelstufe wäre sinnvoll und wünschenswert.</p>
2.4	Massnahmen
	<p>Es wurde mit vierteljährlichen Interventionen im Kindergarten begonnen. Abwechslungsweise wurde Theorie und Praxis (Turnen) vermittelt, insgesamt 4 Lektionen im Jahr.</p> <p>Die Lehrpersonenfortbildung fand jährlich statt. Der Elternworkshop fand mindestens 1x statt.</p> <p>Um möglichst viele SuS vom Projekt profitieren zu lassen, haben wir uns entschieden, ganze Unterstufenabteilungen inklusive Kindergarten für unser Projekt zu suchen. Per Mail an alle Kiga- und Unterstufen-Schulleitungen des Kantons Aargau haben wir das Angebot bekannt gemacht. Fislisbach und Rapperswil haben sich bereit erklärt, das für sie kostenlose Projekt an ihrer Schule durchzuführen. Das Projekt wurde den beteiligten Lehrpersonen der jeweiligen Schulen in einem</p>

Treffen erläutert und es konnten Fragen gestellt werden. Es haben sich ausnahmslos alle Lehrpersonen hinter das Projekt gestellt. Ausschlaggebende Faktoren für die Akzeptanz des Projektes waren, dass die LP keinen Zusatzaufwand hatten, dass „nur“ 4 Lektionen pro Schuljahr dafür benötigt wurden, und 2 davon noch in den Turnunterricht fielen. Somit wurden nur gerade 2 Schulstunden, in denen regulärer Stoff vermittelt wird, tangiert. Die zusätzlichen Fortbildungen waren von allgemeinem Interesse für die Lehrpersonen und sowohl theoretisch wie auch praktisch orientiert.

Mit der betreuenden Rückenfrau wurde dann die weitere zeitliche Planung der Lektionen gemacht. Dies geschah individuell mit den LP. Die Lektionen wurden so geplant, dass möglichst viele Lektionen am gleichen Tag durchgeführt werden konnten, um die Anreisezeit der Rückenfrau zu minimieren. Dies war vor allem bei der Planung der Turnlektionen nicht immer einfach. Die LP mussten teilweise ihre Turnlektionen umplanen, oder die Halle mit anderen Klassen abtauschen. Dies war nötig, um den Aufwand für das Auf- und Abbauen der Geräte möglichst gering zu halten. Da pro Quartal aber nur ein Termin abgestimmt werden musste (für die Sportlektion sogar nur einmal pro Semester) gelang dies meist gut.

Für die Theorielektionen war die Terminsuche durch viele Spezial-Interventionen wie Verkehrskundeunterricht, Zahnputzfrau, DAZ, Logopädie, Heilpädagogin, etc) erschwert. So war es nicht immer möglich, dass alle Kinder der Klasse an der Lektion teilnehmen konnten.

Der Elterninfo-Abend wurde kurz nach Schulstart abgehalten, um die Eltern möglichst früh auf das Thema zu sensibilisieren. Die Schulleitungen haben zum fakultativen Eltern-Informations-Abend eingeladen. Der Abend wurde von der betreuenden Rückenfrau durchgeführt und dauerte 90 Minuten und zeigte die Bedeutung von spezifischem Wissen, korrektem Verhalten, Bewegung, Ergonomie und Rückengesundheit auf. Es wurden zusätzlich Bewegungsideen vermittelt, sowie einfache Massnahmen zur ergonomischen Gestaltung des Lernplatzes zuhause aufgezeigt, sowie alternative Positionen für die Hausaufgaben eingeführt. Im abgegebenen Handout waren alle wichtigen Informationen enthalten, damit die Eltern jederzeit nachschlagen konnten.

Die ersten Lektionen wurden im Kiga kurz vor den Herbstferien durchgeführt, damit die LP und die neuen Kindergärtner genügend Zeit hatten, sich in den Kindergartenalltag einzugewöhnen. Die nachfolgende Turnlektion wurde im darauffolgenden Quartal geplant, sodass sich Theorie- und Sportlektionen abwechselten.

Im darauffolgenden Schuljahr wurde die ehemalige Kindergartenklasse in der ersten Klasse weiterbetreut, mit neuen Inhalten, die auf dem schon Gelernten aufbauten. Der bekannte Lektionsrhythmus wurde beibehalten.

Im Kindergarten wurden die schon bekannten Lektionen wiederholt, die neuen kleinen Kindergärtler haben sie zum ersten Mal erlebt. Für die grossen Kindergartenkinder waren die Lektionen eine Gelegenheit zur Vertiefung. Die grossen Kinder genossen den Wissensvorsprung sichtlich und brillierten mit ihrem Wissen!

Im letzten der drei Projektjahre wurden die letztjährigen ersten Klassen wiederum auch in der 2. Klasse begleitet, wiederum mit neuen, aufbauenden und weiterführenden Inhalten. Ebenfalls wurden auch in den Kindergärten und ersten Klassen die entsprechenden Lektionen wieder durchgeführt.

Die Einschulungsklassen wurden ebenfalls besucht, wobei hier für die Inhalte der ersten Klasse zwei Jahre zur Verfügung standen. So konnte der Lernstoff noch spielerischer eingeführt werden und öfter repetiert werden.

Die Anzahl der im Projekt involvierten Klassen wuchs insgesamt auf 33 an.

Die Lehrpersonen-Fortbildungen wurden jeweils jährlich mit der Schulleitung geplant und von der betreuenden Rückenfrau durchgeführt.

Themen waren:

- Rücken -Anatomie und Physiologie , Ergonomie
- Neuromotorische Entwicklung
- Körperliche Belastbarkeit von Kindern im Sportunterricht.



Aha, das ist also das Becken!

...



Wie viele Wirbel haben wir?



...und hier sind die Schwingungen nach vorne!



In welche Richtungen kann ich meinen Rücken bewegen?



Rücken-,Chräbele“ macht Spass!



Nicht einfach, die Balance auf der künstlichen Bandscheibe zu halten!



Die Wölfe heulen mit schön gestrecktem Rücken zum Rückenschul-Lied und hüpfen wie die Häslein mit aufgestellten Ohren.



Wir bauen gemeinsam einen Wirbel-Turm! (Kindergarten Würenlos)



Theorielektion in der 2. Klasse.



Rumpfkraft und Gleichgewicht im Turnunterricht. (Kindergarten Würenlos)



Ja, wir schaffen es, die meisten Goldketten zu transportieren! (Kindergarten Würenlos)



Auch die Elternabende sind bewegt... (Bild aus der Schule Meisterschwanden)

2.5	Schlussabrechnung
	Siehe Anhang 1
3.	Projektorganisation
3.1	Projektstruktur
	Eine ausgebildete Fachfrau (Rückenfrau) des Verein Kinder hoch 3 führte die jeweiligen Lektionen durch. Begleitet wurde sie durch die Projektleitung. Die Schulleitung stand in Kontakt mit der Fachfrau und der Projektleitung. Die Rückenfrau führte die Lektionen selbständig durch und organisierte diese in Absprache mit den jeweiligen Lehrpersonen. Die Erfolgskontrolle wurde durch die Projektleitung jährlich im Sommer mittels Fragebogen an die Lehrpersonen und in der 1. Und 2. Klasse mittels Kurztest für die Schüler erhoben.
3.2	Vernetzung
	Das Programm "Rücken macht Schule®" ist vernetzt und Teil des Programmes „Gsund und zwäg i de Schuel“. Das Projekt "Ufrächt!" war ein finanziertes Projekt mit den Inhalten von "Rücken macht Schule®" des Vereins Kinder hoch 3.
4.	Projektsteuerung
4.1	Evaluationsform und Fragestellungen
	<p>Um einen möglichen Wissensgewinn erheben zu können, haben wir kurz nach Beginn der Einführung des Projektes und nach dem Elterninformationsabend einen rückblickenden Fragebogen an die involvierten Lehrpersonen, und Eltern sowie die jeweilige Schulleitungen abgegeben.</p> <p>Der erste Fragebogen richtete sich an Eltern, Lehrpersonen und Schulleitung mit Fragestellungen nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissensstand der Kinder über den Rücken • Bewegungsverhalten der Kinder im Kindergarten • Wissen der Lehrpersonen bezüglich Rückengesundheit und gesundheitsfördernde Massnahmen • Wissen der Eltern bezüglich Rückengesundheit • Bewegungsverhalten der Familie in der Freizeit • Häufigkeit von Rückenschmerzen der Eltern • Akzeptanz der Lehrpersonen gegenüber dem Projekt • Ängste nach Mehraufwand der Lehrpersonen durch das Projekt • Kommunikations-Qualität Projektleitung-Schulleitung • Klarheit des Projektes • Klarheit der jeweiligen Aufgaben und Pflichten der beteiligten LP • Mitgliedschaft im KNGS • Andere gesundheitsfördernde Projekte an der Schule <p>Jeweils kurz vor Schuljahresende wurde wieder ein Fragebogen an die Lehrpersonen und die Schulleitungen abgegeben. Im weiteren Projektverlauf haben wir aus administrativen Gründen jeweils nur die Klassen des Beginner-Jahrganges weiter befragt, sodass wir dieselben Kinder über drei Jahre verfolgen konnten. Die Lehrpersonen jedoch wechselten in diesem Zeitraum mindestens ein Mal.</p> <p>Nach der ersten und der zweiten Klasse haben die Kinder während der Projektlektion zusätzlich einen kleinen schriftlichen Test zur Wissensüberprüfung gemacht. (entsprechende Bilder oder</p>

	Zeichnungen ankreuzen oder umranden)		
4.2	Evaluationsmethoden		
	Die Fragebögen wurden jeweils ausgezählt und die Zielerreichung in Prozent angegeben.		
5.	Ergebnisse und Wirkungen		
5.1	Zielerreichung		
	Ziele	Zielerreichung in %	Begründung/Kommentare
	Die SuS haben stufengerechtes Wissen über die Anatomie und Physiologie des Rückens	1. Klasse: 63.53% resp. 73.59% 2. Klasse: 33%	Da die Frage nach der Seitenansicht der WS für die Kinder dieses Alters aus entwicklungsphysiologischen Gründen noch zu schwierig ist, war die Zahl der korrekten Antworten hier sehr gering. Die Auswertung ohne diese Frage ergab eine Zielerreichung von 73.59% Der Zeitabstand zur letzten Lektion, in der dieses Thema besprochen wurde, war mehr als ein Quartal. Vermutlich war aus diesem Grund die Beantwortung der Frage schlecht ausgefallen.
	Die SuS kennen korrekte Sitzpositionen und können sich korrekt bücken	1. Klasse 97.92% 2. Klasse: 92%	
	Die SuS können Lasten (Schulthek) korrekt heben und tragen	61.5%	Diese Frage wurde schriftlich getestet, wobei die Reduzierung von 3 Dimensionalem auf 2 Dimensionen nicht allen Kinder gleich gut gelingt. (Packen des Schultheks) Dies ist eine mögliche Fehlerquelle. Praktisch geübtes sollte unbedingt auch praktisch getestet werden!
	Die SuS kennen Zusammenhang von Ernährung und Knochenbau	57.29%	
	Die LP können rückenkräftigende Übungen in den Turnunterricht einbeziehen	100%	
	Die LP sind auf Haltungsdefizite sensibilisiert	100%	
	Die LP können die Klassenzimmergestaltung ergonomisch optimieren	100%	
	Die Eltern können die Kinder zuhause bezüglich Ergonomiefragen unterstützen.	90%	

5.2	Weitere Ergebnisse
	<ul style="list-style-type: none"> • Alle LP erachten das Projekt als gelungen und erkennen einen gesundheitlichen Mehrwert für die SuS und sich selbst. • Die LP haben ein solides Basis-Wissen über die Anatomie des Rückens. • Alle LP führten auch zwischen den Interventionen rückenkräftigende Übungen im Turn-Unterricht durch. • Die Fortbildungen waren für die LP von Relevanz. • Der Flyer „Schulthek und bewegtes Sitzen“ wurde als hilfreich erachtet. • Alle LP erachten das Programm als wertvoll und würden es auch an einem anderen Arbeitsort einführen wollen. • Keine LP möchte das Programm selbst durchführen, sondern begrüsst die Durchführung durch Fachkräfte. • Die LP fühlten sich sicherer in Bezug auf die Belastbarkeit und Trainierbarkeit der SuS im Sportunterricht. • Einige LP wünschten sich häufigere Lektionen im Turnunterricht und noch mehr Ideen. • Einige LP wünschten sich Vertiefungsmaterial, um zwischen den Interventionen das Thema „Rücken“ aufzufrischen. • Die Schulleitungen hatten keinen grossen Mehraufwand zur Betreuung des Projektes. • Die Kommunikation (bezüglich den Terminen für die Lektionen) zwischen der Schulleitung, der Rückenfrau und den LP und der Rückenfrau verlief unkompliziert und reibungslos. • Bei 38% der Eltern der Kinder sind beide Elternteile von Rückenschmerzen betroffen. (24/63) • Nur 22% der Kindergärtner gehen einer ausserschulischen sportlichen Tätigkeit nach.(14/63) • Fast alle Familien haben eine wöchentliche Bewegungszeit draussen.(61/63)
5.3	Zielgruppenerreichung
	<p>Da die Lektionen im regulären Schulunterricht stattfinden, konnten alle Kinder der involvierten Klassen erreicht werden. Lediglich durch Weg- oder Zuzug hat es Fluktuationen gegeben.</p> <p>Die Erreichbarkeit der Eltern gestaltete sich schwieriger. Die Beteiligung am initialen Elternabend betrug schätzungsweise 20%, wobei nicht eruiert werden konnte, ob jeweils ein, beide oder kein Elternteil eines Kindes anwesend war. Der Rückfluss der Fragebögen war ebenfalls gering.</p> <p>Die Erreichbarkeit der Lehrpersonen war während der Lektionen, in denen sie vertraglich festgelegt anwesend sein mussten, zu 100% gegeben. Leider konnten durch häufige Teilzeit- Besetzung der Arbeitsstellen nicht alle LP von den Fortbildungen profitieren. Durch Stellenwechsel waren über die Dauer des Projektes LP dazugekommen, die nicht von Anfang an ins Projekt involviert waren. Sie haben sich aber gut ins Projekt einleben können, da die Rückenfrau die Lektionen unabhängig von der LP durchführen kann.</p>
5.4	Nachhaltigkeit
	<p>Die Nachhaltigkeit können wir über drei Jahre überprüfen. Wir sind der Meinung, dass die Kinder, die über drei Jahre in dieses Projekt involviert waren, durch die Regelmässigkeit der Interventionen, die Wiedererkennbarkeit der Inhalte und die Vertrautheit der Rückenfrau einen positiven Bezug zu ihrem Rücken bekommen haben und sie das nötige Wissen verinnerlicht haben. Dadurch, dass die Lehrpersonen ebenfalls über drei Jahre im Projekt involviert waren, und spezifische Weiterbildungen erhielten, gehen wir davon aus, dass die LP nach ca 2 Durchgängen die Lektionen sehr gut kennen und so das Thema noch besser in den Schulalltag integrieren können. Durch die wiederholten Inputs und die regelmässige Optimierung der ergonomischen Situation in den Schulzimmern durch die Rückenfrau war die Qualität des Programmes gewährleistet.</p>

5.5	Wirtschaftlichkeit (Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen)
	Mit jährlich nur 4 Interventionen pro Klasse ist das Verhältnis von Aufwand /Nutzen gut.
6.	Reflexion der Prinzipien der Gesundheitsförderung
6.1	Partizipation
	<p>In der Planung des Projektes waren die jeweiligen Schulleiter involviert, die die Akzeptanz der betreffenden Lehrpersonen für dieses Projekt eruiert und das Projekt vertreten haben. Die Schulleiter haben die Lehrpersonenfortbildung und die Elternabende organisiert und koordiniert. Die Rückenfrau hat mit den Lehrpersonen die Termine für die jeweiligen Lektionen in Eigenregie organisiert und koordiniert. Die Evaluation hat mittels Fragebogen an die beteiligten Lehrpersonen und Schulleitungen jeweils am Schuljahresende stattgefunden, um mögliche Probleme sofort angehen zu können. Die Projektleiter hat mehrere Besuche in den Unterrichts-Lektionen gemacht und hatte pro Jahr mindestens ein Gespräch mit den jeweiligen Schulleitern, sowie regelmässigen Mailkontakt. Konkrete organisatorische Fragen hat die Rückenschulleiterin direkt mit den betreffenden Lehrpersonen oder der Schulleitung gelöst.</p> <p>Es hat sich gut bewährt, dass die Organisation der Lektionen direkt mit den betreffenden Personen durchgeführt wurde und nicht von der Projektorganisation, da die Kommunikations-Wege so kurz gehalten werden konnten.</p>
6.2	Chancengleichheit
	Da das Projekt in allen Klassen der Unterstufe durchgeführt wurde, hatten alle Kinder dieser Stufe dieselben Chancen, vom Projekt zu profitieren. Da die Gesundheitsförderung in der Schule, also für alle Kinder zwingend war, sind sozialer Status, Bildungsniveau, Ethnie oder Gender keine Hindernisse.
6.3	Empowerment
	<p>SuS: Durch das Verständnis der Anatomie/ Physiologie des Rückens können die Kinder ihre Haltung (Sitzhaltung) reflektieren und korrigieren. Sie verstehen, weshalb eine gute, dynamische Sitzhaltung sowie genügend Bewegung wichtig sind und sie haben einen positiven emotionalen Zugang zu ihrem Rücken. Sie wissen, welche Sportarten und Bewegungen ihren Rücken und die Knochen allgemein kräftigen. Sie kennen die Wichtigkeit des Spielens und Bewegens draussen.</p> <p>LP: Die Lehrpersonen kennen die Grundsätze der Prävention von Rückenbeschwerden und können Massnahmen ergreifen, um Fehlhaltungen und Belastungen im Unterricht zu mindern und gezielte Förderung der Rückenkraft im Turnunterricht einzubringen. Sie kennen die ergonomischen Grundsätze, nach denen die Arbeitsplätze der SuS optimiert werden und können diese umsetzen.</p> <p>Eltern: Diejenigen Eltern, die den Elternabend besucht haben, verstehen ebenfalls die ergonomischen Grundsätze zur Optimierung der Arbeitsplätze ihrer Kinder und sie kennen Hilfsmittel dazu. Sie kennen die korrekte Sitzhaltung und können diese selbst einnehmen. Sie haben die Bedeutung der Bewegung draussen im Familienkreis oder im Sportverein verstanden.</p>
6.4	Settingansatz
	Mit der Wahl des Settings Kindergarten und Schule haben wir sowohl die Individuen (Kinder, Lehrpersonen, Eltern) als auch ganze Gruppen erreicht. Wir erachten dieses Setting als sehr sinnvoll und gewinnbringend, da durch die Betreuung in den Klassen schwächere Kinder durch gezielte Unterstützung von den LP gefördert werden können. Das positive und lustvolle Erleben der Rückenstunden im Klassenverband durch Spass und Spiel erleichtert das Einprägen der Inhalte. Der Austausch zwischen den Lehrpersonen, den Rückenfrauen und oftmals auch den Heilpädagoginnen war sehr wertvoll, da Kinder mit einer schlechten Haltung oftmals auch andere (Lern-) Schwierigkeiten zeigen. Hier konnten wir auf der motorischen sowie auf der lernfördernden Ebene unterstützend und ergänzend zum Wohle des Kindes wirken.

7.	Fazit	
7.1	Stärken, Schwächen, förderliche und hinderliche Faktoren	
	Stärken	Schwächen
	<ul style="list-style-type: none"> • Das Projekt erreichte alle Kinder und Lehrpersonen der entsprechenden Altersklasse durch die Interventionen im Setting Kindergarten und Schule. • Das Projekt erreichte auch die interessierten Eltern. • Durch die Kontinuität über drei Jahre gehört das Thema Rückenschulung in den Alltag der SuS, sie wachsen mit einer positiven Grundhaltung zu diesem Thema auf. • Die Kinder dieser Altersklasse sind gut zu motivieren und setzen Gelerntes meist einfach um. • Die Lehrpersonen werden nicht durch Zusatzaufgaben belastet, sondern erhalten zusätzliche Weiterbildungen und Möglichkeiten, die SuS optimaler zu betreuen und zu fördern. Durch den Zusammenhang von Haltung und Neuromotorischer Entwicklung können Kinder auch in ihrer individuellen Entwicklung zusätzlich unterstützt werden. • Das Projekt ergänzt sinnvoll andere Gesundheitsförderungsprojekte (Bewegter Kindergarten bewegte Schule, Ernährungsprogramme, etc), ist aber sehr viel spezifischer. • 	<p>Das Projekt wurde über Sponsoring Gelder finanziert, wenn diese wegfallen, müssen die Schulen die Kosten selbst tragen.</p>
	Förderliche Faktoren	Hinderliche Faktoren
	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Neugier der Kinder • Schulsetting • Positiv motivierende Schulleitung • Lehrpersonen, SL mit einer eigenen „Rückenthematik“ • Unterstützende Lehrpersonen • Gute Rhythmisierung der Interventionen • Gute Zusammenarbeit im Lehrerkollegium • Gute Kommunikation der Stellenpartner • Regelmässiger Kontakt zu Lehrpersonen und SL 	<p>Wir hatten praktisch keine hinderlichen Faktoren, ausser mangelndem Sportmaterial in einer der Turnhallen. Dies konnten wir aber gut kompensieren.</p> <p>Faktoren könnten aber sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fehlende Unterstützung des Projekts von Seiten der SL und der Lehrpersonen • Schlechte Kommunikation und Zusammenarbeit innerhalb des Lehrerkollegiums • Häufiger Lehrpersonen-Wechsel, da das Wissen immer wieder verloren geht.

7.2	Folgerungen und Empfehlungen	
7.3	Valorisierung	
	Die Projektauswertung wird an die Sponsoren (Swisslos Aargau, Fondation Sana und dem Departement Gesundheit und Soziales Aargau weitergeleitet und dem Netzwerk „gesund und zwäg i de schuel“ zur Verfügung gestellt und auf der online Plattform von Quint-essenz aufgeschaltet.	

Bemerkungen:

Mit den verbleibenden Sponsorengeldern wurden seither die Schulen Rapperswil und Fislisbach in der Weiterführung der Rückenschulung unterstützt, wie auch Schulungsmaterial erarbeitet und produziert. Gerne würden wir diese Gelder weiterhin für die Produktion von Schulungsunterlagen sowie für die Unterstützung von andern Schulen bei der Einführung des Projektes einsetzen.

Bewertungsprofil

		Bewertung <input type="checkbox"/>			
		--	-	+	++
1. Konzepte der Gesundheitsförderung					
1.1	Gesundheitliche Chancengleichheit (<i>Chancengleichheit</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1.2	Ressourcenorientierung und Empowerment (<i>Empowerment</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1.3	Setting bezogene Interventionen (<i>Settings</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1.4	Partizipation der Akteure des Settings (<i>Partizipation</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Projektbegründung					
2.1	Bedarfsnachweis des Projekts (<i>Bedarf</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.2	Bedürfnisse der Ziel- und Anspruchsgruppen (<i>Bedürfnisse</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.3	Einbettung des Projekts in übergeordnete Strategien (<i>Einbettung</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.4	Rahmenbedingungen und Projektumfeld (<i>Rahmenbedingungen</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.5	Lernen aus anderen Projekten (<i>Lernen</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Projektplanung					
3.1	Zielsetzung des Projekts (<i>Zielsetzung</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.2	Begründung der Vorgehensweise (<i>Vorgehensweise</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.3	Sicherung der Ressourcen (<i>Ressourcen</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Projektorganisation					
4.1	Adäquate Projektstruktur (<i>Projektstruktur</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4.2	Qualifikationen und Anforderungen (<i>Qualifikationen</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4.3	Zielgerichtete Vernetzung (<i>Vernetzung</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Projektsteuerung					
5.1	Etappierung des Projekts (<i>Etappierung</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.2	Formative Evaluation (<i>Evaluation</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Kommunikation in der Projektorganisation (<i>Kommunikation</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.4	Motivation und Zufriedenheit der Akteure (<i>Motivation</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Wirkungen					
6.1	Summative Evaluation der Zielerreichung (<i>Zielerreichung</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.2	Nachhaltigkeit der Veränderungen (<i>Nachhaltigkeit</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.3	Dokumentation des Projekts (<i>Dokumentation</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4	Information und Valorisierung (<i>Valorisierung</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wesentliche Stärken und Verbesserungspotenziale

Stärken:

Mittelschwellige Interventionen
Regelmässigkeit der Interventionen
Wiederholung und Aufbau
Chancengleichheit
lange Projektdauer
praktische und alltagsrelevante Inhalte
praktisch und einfach in den Schulalltag integrierbar
Lehrpersonen als Multiplikatoren
Kaum bis gar kein Zusatzaufwand für die Lehrpersonen

Verbesserungspotenziale:

Finanzielle Unterstützung der Schulen im gesundheitsförderungs-Bereich.....
Ausarbeitung von Unterrichtsmaterial zur Vertiefung der Lektionen-Inhalte.....
Leben der Rückengesundheit auch in der Raumplanung (Stehmöglichkeiten, ergonomische Umsetzung
auch im Lehrerzimmer, Rücken-Stunden für Lehrpersonen, etc), damit das Projekt in den gesamten
Schulalltag eingebettet wird.....

Anhang 1

Budget

	1. Projektjahr	2. Projektjahr	3. Projektjahr
	2011/2012	2012/2013	2013/2014
Einnahmen			
Honorar Schulen	1'400.00	1'400.00	1'400.00
Fördergelder	34'000.00	24'000.00	24'000.00
Total	35'400.00	25'400.00	25'400.00
Ausgaben			
Löhne+Honorar	6'837.50	10'837.35	12'504.10
AHV	880.00	350.60	2'083.60
Aufwand	5'476.50	2'430.30	3'134.85
Werbung		1'055.10	3'193.40
div. Aufwände	2'294.35	1'080.00	1'280.00
Total	15'488.35	15'753.35	22'195.95
Erfolg	19'911.65	9'646.65	3'204.05
Rückstellungen	19'911.65	29'558.30	32'762.35

Da vor Projektbeginn noch nicht klar war, welche Schulen sich beteiligen würden, und wie weit die Anfahrtswege sein würden wurden Fahrspesen budgetiert, die schlussendlich nicht benötigt wurden. Der Zeitaufwand für die Lektionen und deren Vorbereitung ist nicht von der Planung abgewichen. Daraus und aus den Minderkosten bezüglich Betreuungsaufwand hat sich ein Erfolg ergeben, aus dem wir Rückstellungen machen konnten. Aus den Rückstellungen unterstützen wir die Weiterführung des Projektes in Rapperswil und Fislisbach und entwickeln weiteres Schulungsmaterial für das Programm Rücken macht Schule. Nach Abschluss des Projektes konnten wir damit ein Spielkartenset produzieren, das wir den Kindergärten abgeben. Ein Schulbüchlein, das alle Unterlagen der 1. und 2. Klassen enthält, ist in Produktion. So müssen nicht alle Blätter jeweils separat für alle Klassen kopiert werden

Anhang 2-5:

Fragebögen 1-4

Anhang 6

Test 1. Klasse

Anhang 7:

Auswertung Test 1. Klasse

Anhang 8

Test 2. Klasse

Anhang 9:

Auswertung Test 2. Klasse