



Evaluationsbericht 2024/25



Inhalt

1 Einleitung	3
1.1 Theoretischer Hintergrund	3
1.2 Allgemeine Projektbeschreibung	4
1.2.1 Projektphasen.....	5
1.2.2 Bewegungs-Challenges.....	6
1.2.3 Gesunde Ernährung	7
1.2.3 Klima und Gesundheit	7
1.2.4 Zusammenfassung.....	8
1.3 Aktuelle Projektphase 2024/25	8
2 Methode zur Evaluation	9
3 Ergebnisse	10
3.1 Personenbezogene Angaben	10
3.2 Strukturen an der Schule	11
3.3 Bewertung allgemeiner Inhalte	13
3.4 Bewertung spezifischer Inhalte.....	15
3.4.1 Übergreifende Einschätzung und Anwendung	15
3.4.2 Nützlichkeit.....	17
3.4.3 Nutzung	19
3.4.4 Wirksamkeit.....	20
3.5 Abschließendes Feedback.....	21
4 Diskussion	22
4.1 Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse.....	22
4.1.1 Status-Quo.....	22
4.1.2 Akzeptanz und Nutzung	23
4.1.3 Wirksamkeit.....	24
4.3 Empfehlungen	24
4.4 Fazit	25
5 Literaturverzeichnis	27
6 Anhang	29

1 Einleitung

1.1 Theoretischer Hintergrund

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist zunehmend durch Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung gefährdet. Nur etwa 30 % der Kinder und Jugendlichen erfüllen die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), während 9 – 20 % einen erhöhten Body-Mass-Index (BMI) aufweisen und als übergewichtig oder adipös gelten [1]. Zudem geht die soziale Schere im Bereich der Gesundheitschancen immer weiter auseinander, was sich nicht nur auf Bildungswege, sondern auch auf die allgemeine Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirkt [2]. Die Ergebnisse der KiGGS Welle 2 zeigen, dass sich Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 17 Jahren mit niedrigem sozioökonomischem Status (SES) häufiger ungesund ernähren, seltener sportlich aktiv sind und vermehrt an Übergewicht oder Adipositas leiden als Gleichaltrige aus sozial besser gestellten Familien [3]. Die Folgen der COVID-19-Pandemie, einhergehend mit verstärktem Bewegungsmangel, psychischer Belastung und sozialer Isolation haben diese Problematik weiter verschärft [2].

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt eine zentrale Rolle für die körperliche und kognitive Entwicklung von Kindern. Bewegung fördert das Muskel-, Knochen-, Herz- und Lungenwachstum und wirkt sich positiv auf die exekutiven Funktionen sowie das kognitive Lernen aus [4]. Darüber hinaus trägt Bewegung zur emotionalen und sozial-emotionalen Entwicklung bei, indem sie Selbstregulation, soziale Interaktion und Motivation unterstützt [5]. Dennoch nimmt die Bedeutung von Sport im Alltag der Kinder und Jugendlichen ab, und die Teilnahme an Vereinssportangeboten ist rückläufig [4].

Angesichts der alarmierenden Zahlen zu Bewegungsmangel und Übergewicht ist es unerlässlich, dass Schulen als Akteure der Gesundheitsförderung noch stärker in die Verantwortung genommen werden. Die Schule hat als zentraler Bildungs- und Lebensraum eine besondere Bedeutung für die Förderung der Gesundheit von Kindern. Kinder verbringen immer mehr Zeit in pädagogischen Institutionen, von der frühen Kindheit bis ins Jugendalter [2]. Dabei ist das Jugendalter eine entscheidende Phase für die Entwicklung gesunder Gewohnheiten, die sich oft bis ins Erwachsenenalter verfestigen – vor allem, weil benachteiligte Familien seltener an präventiven Programmen teilnehmen [6]. Deshalb ist es umso wichtiger, dass die Schule als zentraler Ort der Gesundheitsförderung allen Kindern gleiche Chancen auf eine gesunde Entwicklung bietet [7]. Bewegung kann dabei nicht nur in den Sportunterricht, sondern auch im Fachunterricht integriert werden, um Konzentration, kognitive Aktivierung und Entspannung zu fördern [8]. Schulische Präventionsprojekte haben sich als wirkungsvolle Maßnahmen erwiesen, um Schülerinnen und Schüler langfristig zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil zu bewegen [9]. Zusätzlich zeigen die Ergebnisse einer Literaturübersicht, dass digitale Anwendungen eine vielversprechende Möglichkeit zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen darstellen [10]. **step** nutzt daher die Schule als geeignete Plattform für digitale

präventive Maßnahmen, um bei Kindern in erster Linie eine nachhaltige Verhaltensänderung hin zu einem gesunden Lebensstil zu fördern – unter anderem durch die Vermittlung von Wissen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz. Gleichzeitig werden die Lehrkräfte sowie Eltern als sekundäre Zielgruppe für ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und Umweltbewusstsein sensibilisiert.

Verschiedene empirische Studien belegen, dass sich gesundheitsfördernde schulische Programme positiv auf das Gesundheitsverhalten der Schülerinnen und Schüler auswirken. Die KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) belegt, dass Kinder, die regelmäßig an schulischen Bewegungsprogrammen teilnehmen, eine bessere Fitness und geringere gesundheitliche Risikofaktoren aufweisen [11]. Auch die Ergebnisse der MoMo-Studie (Motorik-Modul) zeigen, dass schulische Programme zur Bewegungsförderung die motorischen Fähigkeiten und die allgemeine Fitness der Schülerinnen und Schüler nachhaltig verbessern [12]. Programme, die sowohl körperliche Aktivität als auch Ernährungsbildung integrieren, scheinen besonders effektiv zu sein, indem Schülerinnen und Schüler gesündere Essgewohnheiten entwickeln und sich im Alltag häufiger bewegen [13]. Dies bestätigt, dass eine ganzheitliche Herangehensweise mit der Verknüpfung von Bewegung, Ernährung und Gesundheitsbildung in schulischen Kontexten besonders erfolgversprechend ist. Zusätzlich ist die Verknüpfung von Gesundheitsförderung mit Umwelt- und Klimabildung sinnvoll, um den Kindern einen ganzheitlichen Zugang zu vermitteln und ihnen den Zusammenhang zwischen ihrer Gesundheit und einer gesunden Erde näherzubringen.

Neben der Wissensvermittlung zu den Themen Bewegung, Ernährung und Klima- und Umweltschutz, basiert das Grundprinzip von **step** auf der gezielten Erfassung von Schritten zur Förderung der körperlichen Aktivität der Schülerinnen und Schüler, wobei **step** im Vergleich zu anderen schulischen Projekten durch diese spezifische Methode zur Steigerung der Bewegung besonders ist. Gegenüber anderen Aktivitätsvorgaben ist das Zählen von Schritten eine einfachere und zugänglichere Methode, da es keine komplexen Vorgaben oder speziellen Fitnessziele erfordert, sondern sich leicht in den Alltag integrieren lässt [14]. Laut einer Studie kann die Verwendung von Schrittzählern die körperliche Aktivität im Vergleich zum Ausgangsniveau um etwa 27 % steigern, was mit zusätzlichen positiven gesundheitlichen Effekten verbunden ist [15]. Zudem haben sich Schrittzähler in unterschiedlichen Kontexten als wirksames Instrument zur Förderung körperlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen erwiesen [16]. Allerdings gibt es angesichts einer bislang begrenzten Studienlage weiterhin Forschungsbedarf, um die Evidenzbasis in diesem Bereich zu erweitern.

1.2 Allgemeine Projektbeschreibung

Zu Beginn sei darauf hingewiesen, dass im Folgenden der Begriff „**step**“ als Sammelbegriff für die Projekte **step** und **step BRAWO** verwendet wird, da beide Projekte inhaltlich identisch sind. Die einzige Abweichung ist die geografische Einschränkung des **step BRAWO**-Projekts auf den Raum Braunschweig, Gifhorn, Peine, Salzgitter und Wolfsburg.

step ist ein interaktiver Schrittwettbewerb, der von der fit4future foundation ins Leben gerufen wurde und sich gezielt an Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen richtet. Ziel des Projekts ist es, Kinder für einen aktiveren Lebensstil zu begeistern, indem Bewegung spielerisch in ihren Alltag integriert wird. **step** verfolgt einen ganzheitlichen und kindgerechten Ansatz, der sich an den digitalen Gewohnheiten (über die App und die Website) der jungen Generation orientiert.

Ergänzend zur Bewegungsförderung werden die Kinder auch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sensibilisiert. Ziel ist es, ihre ganzheitliche Gesundheitskompetenz zu stärken und ebenso ein Bewusstsein für ausgewogene Ernährung zu schaffen, welches wiederum ein gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag unterstützt. Zudem werden die Kinder im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit mithilfe entsprechender Inhalte darin unterstützt, ein Bewusstsein zu entwickeln, das die Grundlage für einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen bildet. Dementsprechend beinhaltet **step** drei zentrale Bausteine: Bewegungsförderung, gesunde Ernährung und umweltbewusstes Verhalten, die im Programm miteinander kombiniert werden. Diese Themen werden sowohl mithilfe des Schrittwettbewerbs inklusive Fitnessarmbänder und App adressiert als auch mittels verschiedener Materialien wie Quizze, Experimente, Broschüren, Videos und Arbeitsblätter vertieft. Die Inhalte wurden den Lehrkräften in der Projektphase und darüber hinaus zur Verfügung gestellt.

Als sekundäre Zielgruppe werden neben den Kindern auch Lehrkräfte und Eltern angesprochen und deren Sensibilisierung für die Themen angestrebt. Durch die Projektteilnahme und das aktive Einbeziehen von Lehrkräften und Eltern wird neben der Wissensvermittlung ein gesundheitsförderliches Umfeld geschaffen, um langfristige Verhaltensänderungen zu unterstützen.

1.2.1 Projektphasen

Das **step**-Projekt erstreckt sich über einen Gesamtzeitraum von zwölf Wochen. In den ersten beiden Wochen (insgesamt 10 Schultage) findet eine Countdown-Phase statt, in welcher sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Thema Bewegung auseinandersetzen und lernen, ihre eigene körperliche Aktivität besser einzuschätzen. Abbildung 1 zeigt die fünf verschiedenen Module der Countdown-Phase sowie die empfohlenen Zeiträume zur Umsetzung. Beispielsweise wird ein kurzer Lauftest durchgeführt, bei dem die Kinder anschließend mithilfe eines vorbereiteten Posters ihre individuelle Ausdauer einschätzen können (Modul 1: Check-Up). Gemeinsam in der Klasse werden Ziele gesetzt, die während des Schrittwettbewerbs angestrebt werden (Modul 3: Ziel-Check). Dabei können die Kinder zudem individuelle, subjektive Ziele festlegen, die nicht ausschließlich auf der Anzahl der Schritte basieren. Gleichzeitig wird ihnen verdeutlicht, dass sie mit ihrer Aktivität zum gemeinsamen Klassenziel beitragen, welches transparent auf dem Poster, dem sogenannten Klassenvertrag, festgehalten und in der Klasse aufgehängt wird. Zudem erhalten die Schülerinnen und Schüler in der zweiten Woche der Countdown-Phase die Fitnessarmbänder. Die zweite Woche der Countdown-Phase inkludiert die sogenannte Testwoche, in welcher die Kinder die Möglichkeit haben, sich mit den technischen Aspekten vertraut zu machen. Diese betreffen vor allem das Fitnessarmband sowie die **step**-App. Nach der

Countdown-Phase und der Testwoche beginnt der zehnwöchige Schrittwettbewerb (aktive Projektphase). Hierfür nutzen die Schülerinnen und Schüler die zu Beginn der Projektphase erhaltenen Fitnessarmbänder, welche die körperliche Aktivität in Form zurückgelegter Schritte messen. Diese Schritte werden anonymisiert über die **step**-App auf ein virtuelles Klassenschrittkonto hochgeladen, sodass sich die einzelnen Klassen innerhalb, als auch mit Klassen anderer Schulen in verschiedenen Ranglisten vergleichen können. Um eine faire Wettbewerbssituation zu gewährleisten, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Anzahl der Schülerinnen und Schüler in einer Klasse anhand einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Die Scoring-Punkte ergeben sich aus der Division der Anzahl der gesammelten Schritte einer Klasse durch die Anzahl der Kinder in der Klasse, multipliziert mit 20. Die aktivste Klasse mit den meisten Scoring-Punkten wird am Ende des Projekts als **step**-Champion ausgezeichnet. Der niedrigschwellige Wettbewerbscharakter trägt zweitrangig auch zur Förderung des Teamgeists innerhalb der Klasse bei, indem er die Schülerinnen und Schüler dazu motiviert, gemeinsam auf eine möglichst hohe Schrittzahl hinzuarbeiten.



1.2.2 Bewegungs-Challenges

Um zusätzlich die Motivation über die aktive Projektphase hinweg hochzuhalten, werden innerhalb des 10-wöchigen Schrittwettbewerbs drei Bewegungs-Challenges durchgeführt. Beispielsweise besteht die Aufgabe der ersten Bewegungs-Challenge darin, in der Nachbarschaft so viel Müll wie möglich zu sammeln. Die Bewegungs-Challenges setzen gezielt Anreize, um einerseits die Kinder für unterschiedliche Formen körperlicher Betätigung zu begeistern und andererseits für eine abwechslungsreiche Projektgestaltung zu sorgen. Während der gesamten Projektdauer begleiten und betreuen die Lehrkräfte als sogenannte **step**-Coaches die Schülerinnen und Schüler. Beispielsweise ermutigen sie die Kinder zu den Bewegungs-Challenges und unterstützen sie dabei, ihre gesammelten Schritte auf das virtuelle Klassenschrittkonto hochzuladen. Zusätzlich umfassen ihre Aufgaben die Teilnahme an einer digitalen Infoveranstaltung sowie die Koordination zwischen der Schule und der planero GmbH. Zudem sind die Lehrkräfte bei Rückfragen Ansprechpartner für die Eltern. Zusätzlich unterstützt Nathan Geiger, professioneller Parkour-Athlet und erfahrener Sportler, als **step**-Botschafter das Projekt

aktiv und inspiriert die Schülerinnen und Schüler zu einem bewegungsreichen und gesundheitsbewussten Lebensstil. Dabei wird er beispielsweise in die Bewegungs-Challenges integriert und verfasst Motivations-/Begrüßungs- und Dankvideos für die Kinder, welche in der App gemeinsam mit einem Steckbrief und Bildern zu finden sind.

1.2.3 Gesunde Ernährung

Um die Kinder für die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu sensibilisieren, werden wesentliche Bestandteile, wie Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Lebensmittel im Podcast „Hör dich fit!“ der Stiftung Kindergesundheit altersgerecht behandelt und den Kindern zur Verfügung gestellt. Die Kinder erfahren dort unter anderem, warum der Körper ausreichend Energie, Mineralstoffe und Vitamine benötigt und warum ausgewogenes Essen sowie regelmäßiges Trinken entscheidend für ihre Entwicklung sind. Die Kinder erhalten drei Ernährungsquizze, die auf drei ausgewählten Folgen des Podcast basieren. Diese Quizze ermöglichen eine interaktive Auseinandersetzung mit den Inhalten des Ernährungs-Podcast und fördern die Festigung des erlernten Wissens. Außerdem wurde eine Ernährungsbroschüre als Pilot an ausgewählte Schulen in Baden-Württemberg und Bayern versendet.

1.2.3 Klima und Gesundheit

Als weiteres Ziel des Projekts, wurde erstmalig das Thema Klima und Umweltschutz integriert, um den Kindern nicht nur Freude an Bewegung zu vermitteln, sondern sie gleichzeitig für einen bewussten und nachhaltigen Umgang mit ihrer Umwelt zu sensibilisieren. Ein entscheidender Meilenstein war dabei die Aufnahme von **step** als Partnerprojekt von *Gesunde Erde. Gesunde Kinder.* im Mai 2024. Durch diese Partnerschaft wurde das Projekt um neue, themenspezifische Inhalte erweitert. Beispielsweise wurden die Schülerinnen und Schüler in der ersten Bewegungs-Challenge dazu aufgerufen, beim Gehen oder Laufen Müll in der Natur zu sammeln, um so neben dem Aspekt der Bewegungsförderung gleichzeitig einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Die zweite Bewegungs-Challenge animierte sie dazu, in der eigenen Nachbarschaft nach regionalen Lebensmitteln zu suchen und dabei möglichst viele Schritte zu sammeln. Auf diese Weise wurden Bewegung, Umweltbewusstsein und gesunde Ernährung spielerisch miteinander verknüpft. Zudem erhielten die **step**-Coaches bereits in der Countdown-Phase ein zusätzliches Modul zum Thema „Was ist Umweltschutz?“ in Form eines Lernposters, das ihnen ermöglicht, mit den Schülerinnen und Schülern gezielt über ökologische Verantwortung und nachhaltiges Handeln zu sprechen. Ergänzend dazu wurden weitere Arbeitsblätter bereitgestellt, die Umweltthemen spielerisch vermitteln und in den Unterricht integriert werden können. Auch im Bereich Ernährung wurde der Umweltaspekt stärker berücksichtigt. Die dritte Folge des Ernährungsquiz widmete sich dem Thema „Regional & Saisonal“, um den Kindern aufzuzeigen, welche positiven Auswirkungen der Konsum regionaler Lebensmittel auf Umwelt und Gesundheit hat.

1.2.4 Zusammenfassung

Besonders hervorzuheben ist, dass nach Abschluss des Projekts die Fitnessarmbänder im Besitz der Kinder bleiben, sodass sie auch weiterhin über die **step**-App ihre täglichen Schritte erfassen können. Dies zielt auf eine nachhaltige und eigenständige Förderung körperlicher Aktivität über die eigentliche Projektlaufzeit hinaus ab – ohne zusätzliche Anmeldung oder Datenangabe. Auf Basis des Vorgänger-Projekts wurde zudem bei der Neugestaltung der App der Support-Bereich eingeführt, sodass betroffene Lehrkräfte bei Schwierigkeiten einen Support-Grund auswählen können, daraufhin passende Lösungsvorschläge erhalten und schließlich zu einem Kontaktformular weitergeleitet werden, dessen Anfrage vom **step**-Team bearbeitet wird.

Zusammenfassend kombiniert **step** digitale Technologien mit einem spielerischen Wettbewerb, um Grundschulkindern nachhaltig für mehr Bewegung zu begeistern. Durch die niederschwellige und motivierende Gestaltung des Projekts wird nicht nur die tägliche Aktivität gesteigert, sondern auch das Bewusstsein für eine gesunde und umweltfreundliche Lebensweise gefördert – sowohl bei den teilnehmenden Kindern als auch bei den Lehrkräften und Eltern. Die wissenschaftliche Begleitung hinsichtlich der Entwicklung, Durchführung und Evaluation des Projekts sowie die datenschutzkonforme Umsetzung gewährleisten, dass das Projekt methodisch fundiert und unter Berücksichtigung aller relevanten rechtlichen und ethischen Standards durchgeführt wird. **step** ist ein Projekt der fit4future foundation und wird in Zusammenarbeit mit der planero GmbH (Projektumsetzer der fit4future foundation) umgesetzt und durch weitere Partner, wie beispielsweise die "Stiftung RTL - Wir helfen Kindern e. V." sowie die United Kids Foundation finanziell unterstützt. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch die Denkfabrik fischimwasser GmbH sowie den renommierten Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse.

1.3 Aktuelle Projektphase 2024/25

Das **step**-Projekt sowie die in der Region Braunschweig-Wolfsburg durchgeführte Variante **step BRAWO** wurden im Zeitraum vom 11. November 2024 bis zum 30. Januar 2025 durchgeführt. Die ersten beiden Wochen (11. bis 22. November 2024) der Projektlaufzeit waren der sogenannten Countdown-Phase gewidmet, die den Schülerinnen und Schülern eine schrittweise Einführung in das Projekt ermöglichte. Innerhalb dieses Zeitraums fand vom 18. bis 22. November 2024 die Testwoche statt, in der die Kinder die Gelegenheit hatten, sich mit der Nutzung der Fitnessarmbänder sowie der **step**-App vertraut zu machen. Im Zeitraum vom 25. November 2024 bis zum 30. Januar 2025 fand der anschließende Schrittwettbewerb statt.

Insgesamt nahmen 96 Schulen mit 387 Klassen und 7.709 Schülerinnen und Schüler am bundesweiten **step**-Projekt teil, die von 387 Lehrkräften betreut wurden. Am **step BRAWO**-Projekt beteiligten sich 36 Schulen mit 137 Klassen und 2.728 Schülerinnen und Schülern sowie 137 Lehrkräften. Über beide Projekte hinweg ergeben sich daraus Teilnehmezahlen von insgesamt 132 Schulen, 524 Klassen, 10.437 Schülerinnen und Schülern und 524 Lehrkräften.

Nach Abschluss der Projektphase erhielten die teilnehmenden Lehrkräfte am 11. Februar 2025 per E-Mail einen digitalen Fragebogen zur Evaluation. Die Frist zur Bearbeitung des Fragebogens ging bis zum 9. März 2025.

2 Methode zur Evaluation

Die Evaluation verfolgt das Ziel, die Nutzung, Akzeptanz und Wirksamkeit des **step**-Projekts systematisch zu erfassen. Um fundierte Erkenntnisse zu gewinnen, wurde anhand der Befragung der teilnehmenden Lehrkräfte eine Querschnittsanalyse durchgeführt. Zur Datenerhebung wurde ein standardisierter, digitaler Fragebogen eingesetzt, der nach Abschluss der Projektphase ausgefüllt werden sollte. Der Fragebogen stützt sich auf die wissenschaftlichen Konzepte des Technology Acceptance Models (TAM) und des Evaluationsmodells nach Kirkpatrick. Diese Modelle werden untenstehend genauer erläutert. Die digitale Erhebungsmethode ermöglicht eine effiziente und anonymisierte Datenerfassung. Die Analyse der Daten dient dazu, die Nutzung, Akzeptanz und Wirksamkeit des Projekts zu bewerten und wird als Grundlage für die Weiterentwicklung des Projekts verwendet.

Der Fragebogen umfasste mehrere Themenbereiche mit insgesamt 40 Fragen für eine umfassende Bewertung des Projekts. Dabei wurden hauptsächlich skalierte Fragen verwendet, die eine standardisierte Bewertung ermöglichen. Diese wurden mit insgesamt 12 offenen Fragen ergänzt, um individuelle Einschätzungen und Verbesserungsvorschläge der Lehrkräfte zu erfassen. Neben soziodemografischen Angaben der Teilnehmenden, wurden die schulischen Strukturen hinsichtlich bestehender Maßnahmen zur Gesundheitsförderung erfasst. Zudem wurden die Akzeptanz und Relevanz der Projektinhalte aus Sicht der Lehrkräfte abgefragt, insbesondere in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Umweltbewusstsein. Ein weiterer Fokus lag auf der Nutzung der bereitgestellten Materialien wie Quizze, Broschüren, Arbeitsblätter und Bewegungs-Challenges sowie auf der Bewertung der digitalen Komponenten des Projekts, wie beispielsweise der App oder dem Support. Abschließend gaben die Lehrkräfte eine Einschätzung zur Wirksamkeit des Projekts auf das Verhalten der Schülerinnen und Schüler sowie zur eigenen Zufriedenheit mit der Durchführung ab. Der vollständige Fragebogen befindet sich im Anhang.

Die Evaluation basiert auf zwei wissenschaftlich etablierten Modellen. Das Technology Acceptance Model (TAM) wird genutzt, um die Akzeptanz und Nutzung der inhaltlichen Komponenten des Projekts zu analysieren [17]. Zusätzlich kommt das Evaluationsmodell nach Kirkpatrick zum Einsatz, das eine mehrdimensionale Bewertung von Bildungs- und Präventionsprogrammen ermöglicht [18]. Dieses Modell betrachtet verschiedene Wirkungsebenen, angefangen von der unmittelbaren Reaktion der Teilnehmenden bis hin zu langfristigen Verhaltensänderungen.

Im Rahmen des TAM-Modells wird der wahrgenommene Nutzen des Projekts mithilfe der Frage untersucht, inwiefern das Projekt die relevanten Inhalte zu Bewegung, Ernährung und Umwelt

vermittelt und welche Bestandteile – einschließlich der App – als besonders nützlich empfunden wurden. Zudem wird erfasst, ob die Inhalte leicht in den Schulalltag integriert werden konnten, um die wahrgenommene Einfachheit der Bedienung zu beurteilen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Akzeptanz der Maßnahmen des Projekts, sodass die Lehrkräfte angeben, welche Inhalte ihnen besonders gut gefallen haben. Schließlich wird die tatsächliche Nutzung erfasst, wobei die Lehrkräfte angeben, wie häufig die verschiedenen Materialien und Inhalte tatsächlich genutzt wurden.

Darauf aufbauend analysiert das Evaluationsmodell nach Kirkpatrick auf der ersten Stufe die Reaktion der Schülerinnen und Schüler auf das Projekt hinsichtlich ihrer Freude an den Inhalten. Der anschließende Lernerfolg als zweite Stufe wird anhand der Frage untersucht, ob sich die Schülerinnen und Schüler durch das Projekt verstärkt mit den Themen Bewegung, Ernährung und Umwelt auseinandergesetzt haben. Auf der nächsten Stufe wird die Verhaltensänderung bewertet, um festzustellen, ob das Projekt das Bewegungs-, Ernährungs- und Umweltbewusstsein der Kinder positiv beeinflussen konnte. Abschließend wird auf der Ergebnisebene und damit letzten Stufe erhoben, ob sich durch das Projekt eine allgemeine Verbesserung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler feststellen lässt und welche Inhalte dabei besonders wirksam waren. Durch diese methodische Struktur wird ein umfassendes Bild über die Nutzung und Wirksamkeit des Projekts gewonnen.

Im Rahmen der Evaluation der **step** - und **step BRAWO**-Projekte nahmen insgesamt 88 Lehrkräfte an der Online-Befragung teil. Dies entspricht einer Rücklaufquote von 16,8 %. Aufgrund fehlender Daten und nicht vollständig ausgefüllten Fragebögen wurden die Daten von 22 Lehrkräfte von der Datenanalyse ausgeschlossen, sodass die Antworten von insgesamt 66 Lehrkräften in der Evaluation berücksichtigt wurden. Dies entspricht 12,6 % aller teilnehmender Lehrkräfte. Allerdings zeigt die Rücklaufquote, dass die Beteiligung an der Evaluation trotz einer großen Anzahl teilnehmender Lehrkräfte begrenzt war. Für zukünftige Evaluationen könnte es sinnvoll sein, Strategien zur Erhöhung der Rücklaufquote zu entwickeln, beispielsweise durch gezielte Erinnerungen oder Anreize zur Teilnahme. Eine höhere Rücklaufquote würde eine noch genauere und repräsentativere Analyse der Projektergebnisse ermöglichen.

3 Ergebnisse

Im Nachfolgenden werden die Evaluationsergebnisse des **step** und des **step BRAWO**-Projekts gemeinsam ausgewertet und dargestellt. Signifikante Abweichungen und Unterschiede werden lediglich an den entsprechenden Stellen näher erläutert.

3.1 Personenbezogene Angaben

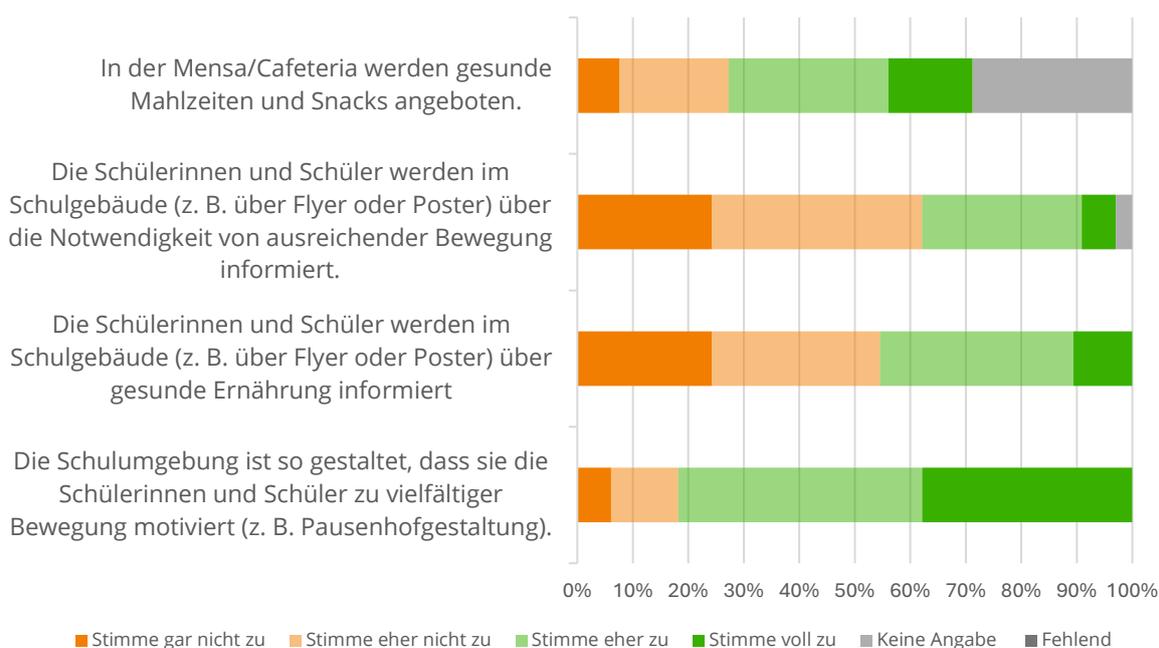
Die befragten Lehrkräfte setzen sich zu 80,3 % aus weiblichen und zu 19,7 % aus männlichen Personen zusammen. Das Alter der Teilnehmenden variiert zwischen 24 und 65 Jahren, mit einem Durchschnittsalter von 44,8 Jahren. Bezüglich der Schulform sind die meisten Lehrkräfte an Grundschulen tätig (95,5 %), während drei Lehrkräfte an Sonderschulen unterrichten. Die

Verteilung der unterrichteten Klassen zeigt, dass 25 Lehrkräfte ausschließlich in der 3. Klasse, 18 nur in der 4. Klasse und 23 in beiden Jahrgangsstufen tätig sind. Ein Großteil der Teilnehmenden (84,8 %) gibt an, ein Schulfach mit Gesundheitsbezug zu unterrichten, während 13,6 % dies verneinen und eine Person dazu keine Angabe gemacht hat. Darüber hinaus befinden sich 16,7 % der teilnehmenden Lehrkräfte in einer leitenden Position, während die Mehrheit von 83,3 % keine solche Funktion innehat.

Im Rahmen des **step**-Projekts wurde die Verteilung nach Bundesländern untersucht. Es stellte sich heraus, dass die meisten Lehrkräfte aus Bayern stammen (34,1 %), gefolgt von Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen mit jeweils 17,1 %. Niedersachsen stellt 14,6 % der Teilnehmenden, während Brandenburg und Hamburg jeweils 4,9 % sowie Thüringen 7,3 % ausmachen.

3.2 Strukturen an der Schule

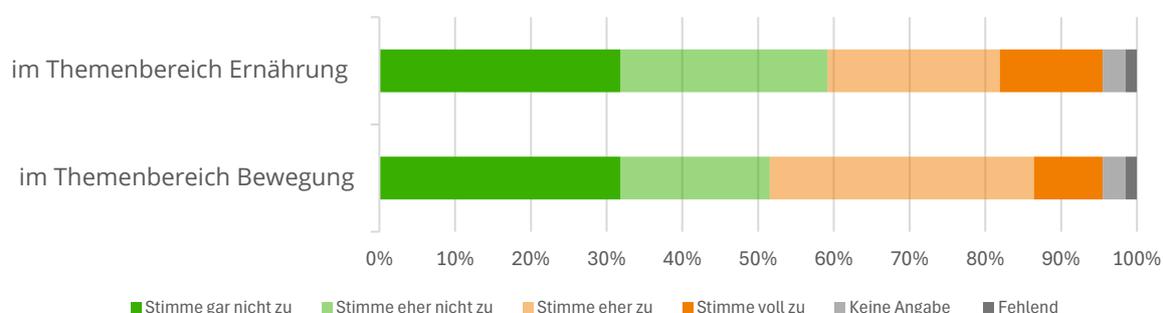
Maßnahmen zur Gesundheitsförderung



Die allgemeine Gestaltung der Schulumgebung zur Förderung von Bewegung wird von 82 % der Lehrkräfte als positiv bewertet. Bei der Informationsvermittlung zu gesunder Ernährung und Bewegung gibt es gemischte Rückmeldungen, wobei etwa die eine Hälfte der Lehrkräfte die Maßnahmen als positiv und die andere Hälfte als unzureichend einschätzt. Im Rahmen des **step**-Projekts wird die Informationsvermittlung bezüglich Ernährung um etwa 10 % besser bewertet als hinsichtlich Bewegung, wohingegen sich bei **step BRAWO** genau gegenteilige Ergebnisse zeigen, indem die Informationsvermittlung hinsichtlich Bewegung um circa 15 % besser bewertet wird. Die gesunden Mahlzeiten in der Mensa erhalten ebenfalls gemischte Bewertungen, indem

knapp 70 % bestätigen, dass es ein gesundes Angebot an Lebensmitteln gibt und 30 % dem eher widersprechen.

Handlungsbedarf bezüglich Gesundheitsförderung

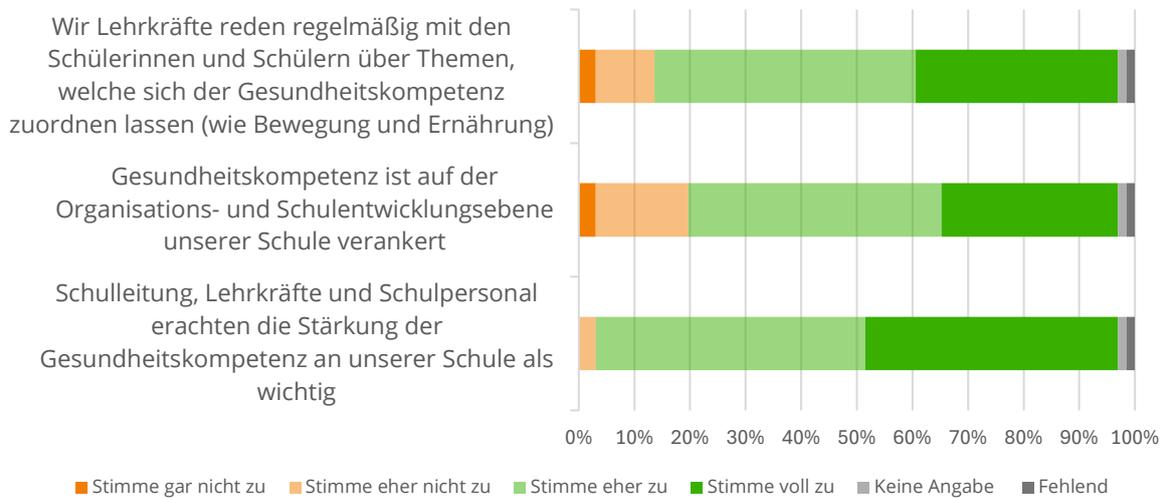


Ungefähr die Hälfte der befragten Lehrkräfte nehmen einen Handlungsbedarf von Gesundheitsförderung an der Schule im Bereich Bewegung wahr. Im Bereich Ernährung sehen knapp 40 % einen Bedarf an Maßnahmen. In beiden Fällen sind etwa ein Drittel der Lehrkräfte mit der Gesundheitsförderung an Ihrer Schule zufrieden.

Insgesamt 27 Aussagen der Lehrkräfte beschreiben detaillierter, worin sich der Handlungsbedarf im Bereich Bewegung am ehesten widerspiegelt. Der häufigste genannte Grund bezieht sich auf den allgemeinen Bewegungsmangel der Kinder, der zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, geringer Ausdauer und motorischen Defiziten führen kann. Insgesamt 14 Lehrkräfte thematisieren diese Problematik. Weiterhin wird in vier Aussagen das Fehlen einer geeigneten Infrastruktur und geeigneten Bewegungsangeboten, wie Sporthallen, Sportgeräte oder Bewegungsräume, als Problem aufgeführt. Ein weiterer Punkt ist der Einfluss der Eltern auf das Bewegungsverhalten der Kinder. Drei Lehrkräfte heben hervor, dass beispielsweise das „Elterntaxi“ oder die mangelnde Unterstützung der Eltern die Bewegung der Schülerinnen und Schüler einschränken. Zudem führen drei Lehrkräfte den übermäßigen Medienkonsum auf, welcher sich auf das Bewegungsverhalten negativ auswirkt.

Von insgesamt 33 Aussagen spiegeln 21 Antworten wider, dass der Handlungsbedarf im Bereich Ernährung vor allem in der ungesunden Ernährung der Schülerinnen und Schüler liegt, deren Pausenmahlzeiten häufig ungesunde Lebensmittel enthalten. Beispielsweise seien „Frühstücksdosen teilweise gefüllt mit Pommes, Chips und Weißbrot mit Nutella.“. Dabei beschreiben zwei Lehrkräfte den sichtbaren Einfluss von ungesunder Ernährung auf den Körper im Sinne von Gewicht, sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Zudem erwähnen fünf Lehrkräfte den mangelnden Verkauf gesunder Lebensmittel in der Mensa oder Cafeteria. Allerdings weisen vier Lehrkräfte darauf hin, dass gesunde Ernährung bereits durch bestehende Initiativen und Programme im Schulalltag vermittelt und verankert wird.

Gesundheitskompetenz

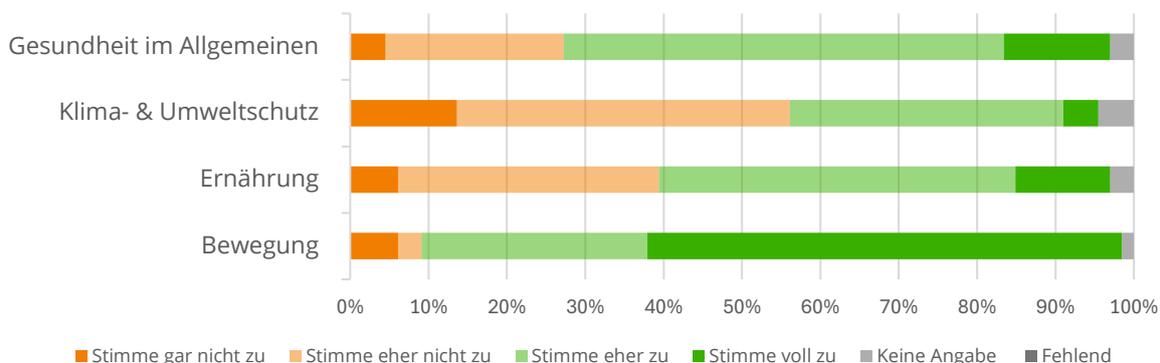


Die Mehrheit der befragten Lehrkräfte (83 %) ist der Meinung, dass Gesundheitskompetenz regelmäßig in Gespräche mit den Schülerinnen und Schülern über Themen wie Bewegung und Ernährung integriert wird. Allerdings gab es im **step BRAWO**-Projekt knapp 15 % mehr Lehrkräfte als im **step**-Projekt, die dieser Aussage nicht zustimmten. 77 % sind weiterhin der Meinung, dass die Gesundheitskompetenz auf der Organisations- und Schulebene der Schule gut verankert ist. 94 % der Teilnehmenden stimmen der Aussage zu, dass die Schule, Lehrkräfte und das Schulpersonal die Stärkung der Gesundheitskompetenz als wichtig ansehen.

3.3 Bewertung allgemeiner Inhalte

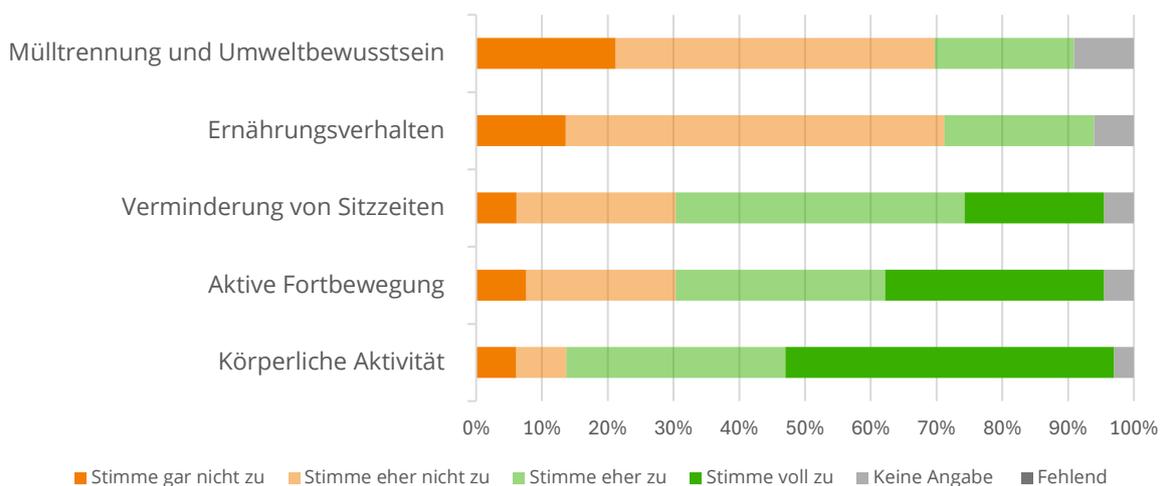
Bezüglich der allgemeinen Zufriedenheit mit den Projektinhalten geben etwa 80 % der Lehrkräfte an, dass den Schülerinnen und Schülern die Nutzung der Projektinhalte Spaß gemacht hat. Etwa 85 % der Lehrkräfte sind der Meinung, dass die Projektinhalte relevant sind, um die Bedeutung von Bewegung hervorzuheben. Zum Thema Ernährung stimmen circa 70 % zu, dass die Inhalte passend sind. Zur Vermittlung der Bedeutung von Klima- und Umweltschutz empfinden nur knapp die Hälfte der Lehrkräfte die Projektinhalte als geeignet. Insgesamt wird das Projekt von 85 % der Lehrkräfte als passend für die Schülerinnen und Schüler eingeschätzt. Die jeweiligen Bewertungen der Lehrkräfte von **step** und **step BRAWO** sind an dieser Stelle sehr ähnlich.

Verstärkte Auseinandersetzung



Die Mehrheit der befragten Lehrkräfte (89 %) stimmt zu, dass die Schülerinnen und Schüler sich durch das Projekt verstärkt mit dem Thema Bewegung auseinandersetzen. Im Bereich Ernährung stimmen 58 % dieser Aussage zu. Im Bereich Klima- und Umweltschutz geben 56 % der Lehrkräfte an, dass die Schülerinnen und Schüler sich nicht verstärkt mit den Inhalten auseinandersetzen. Diese Bewertung geht mit den Projektschwerpunkten einher, wobei die Bewegungsförderung durch den Schrittwettbewerb im Vordergrund steht, anschließend gesunde Ernährung thematisiert und Klima- und Umweltschutz als erweiterndes Modul ergänzt wird. Ungefähr 70 % der Lehrkräfte stimmen zu, dass sich die Schülerinnen und Schüler durch das Projekt verstärkt mit dem Thema Gesundheit im Allgemeinen auseinandergesetzt haben. Auch bei dieser Frage waren die Ergebnisse von **step** und **step BRAWO** vergleichbar.

Positive Beeinflussung und Veränderung



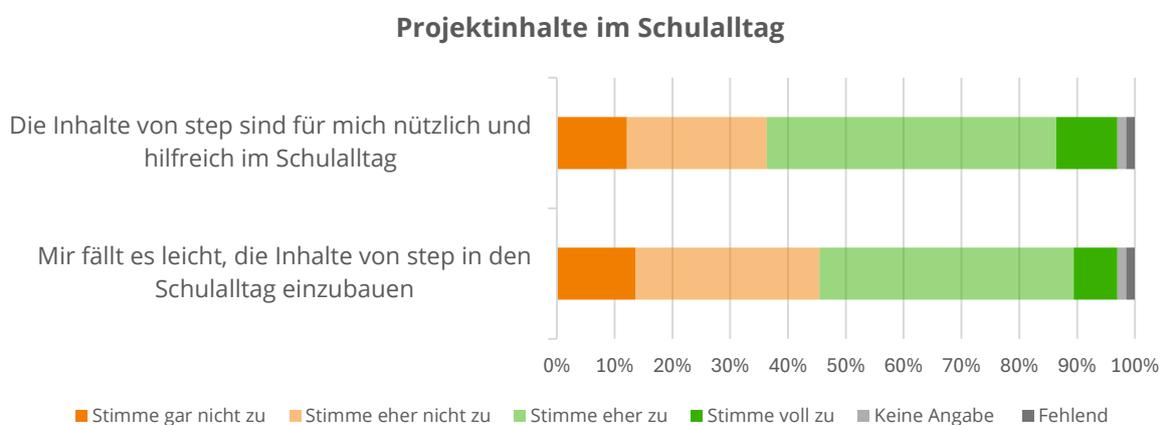
Aus der Sicht der Lehrkräfte beeinflusst das Projekt vor allem die körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler positiv, da mehr als 80 % der Lehrkräfte dem zustimmen. Ebenso nehmen knapp 70 % der Befragten eine höhere aktive Fortbewegung und eine Reduzierung von

Sitzzeiten wahr. Das Ernährungsverhalten und das Bewusstsein für Mülltrennung und Umweltschutz konnten nur geringfügig verbessert werden, da nur etwa 20 % dem zustimmen. Im Rahmen von **step BRAWO** bewerten knapp 10 % der Lehrkräfte den Einfluss auf das Umweltbewusstsein und ungefähr 20 % der Lehrkräfte die Ernährung als weniger einflussreich, wohingegen 10 % den Einfluss auf die körperliche Aktivität noch positiver wahrnehmen.

Insgesamt machen 39 Lehrkräfte zusätzliche Angaben zur Spezifizierung der Veränderungen. Demnach führt das Projekt bei vielen Schülerinnen und Schülern zu einer positiven Veränderung des Bewegungsverhaltens und der Motivation. Fünf Lehrkräfte betonen die Steigerung an Bewegung im Unterricht, acht in den Pausen und ebenfalls fünf in der Freizeit. Zusätzlich erwähnen acht Lehrkräfte die erhöhte Motivation, sich zu bewegen und vor allem auch Schritte zu sammeln. Zudem schildern fünf Lehrkräfte, dass die Kinder mehr Freude an Bewegung haben und auch selbst kreativ werden, um körperliche Aktivität in den Schulalltag zu integrieren. Beispielsweise fragen „Kinder aktiv, ob sie während kurzer Pausen ein paar Runden auf dem Schulhof laufen dürfen“. Jedoch äußern sechs Lehrkräfte auch Gegenteiliges, sodass beispielsweise keine oder nur kurzfristige Veränderungen wahrgenommen werden, oder die Schülerinnen und Schüler mangelnde Motivation aufweisen und die Fitnessarmbänder kaum tragen.

3.4 Bewertung spezifischer Inhalte

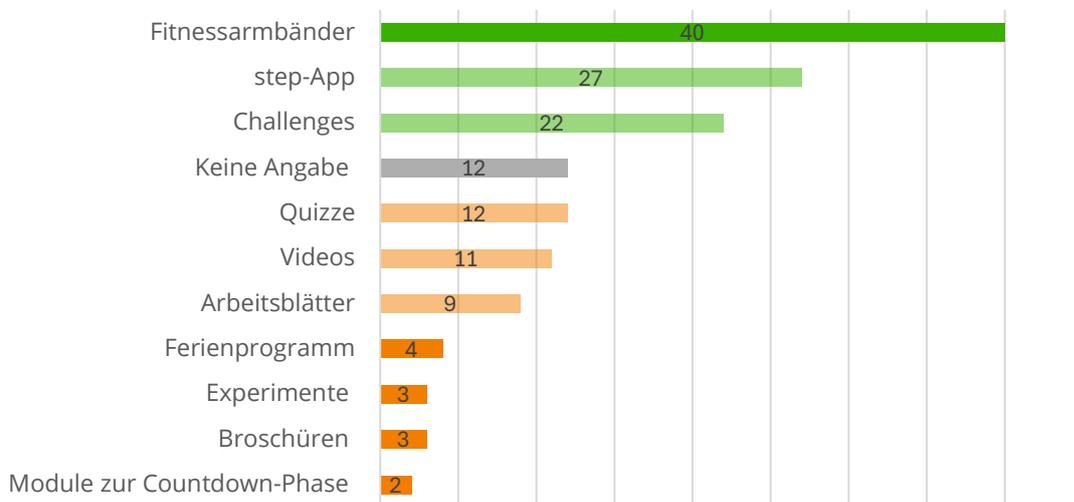
3.4.1 Übergreifende Einschätzung und Anwendung



Die Ergebnisse zeigen, dass die Mehrheit der befragten Lehrkräfte (60 %) die Projekthinhalte als nützlich und hilfreich im Schulalltag empfindet. Ungefähr die Hälfte der Lehrkräfte gibt an, die Projekthinhalte einfach in den Schulalltag zu integrieren, wohingegen die andere Hälfte diesbezüglich Schwierigkeiten hatte.

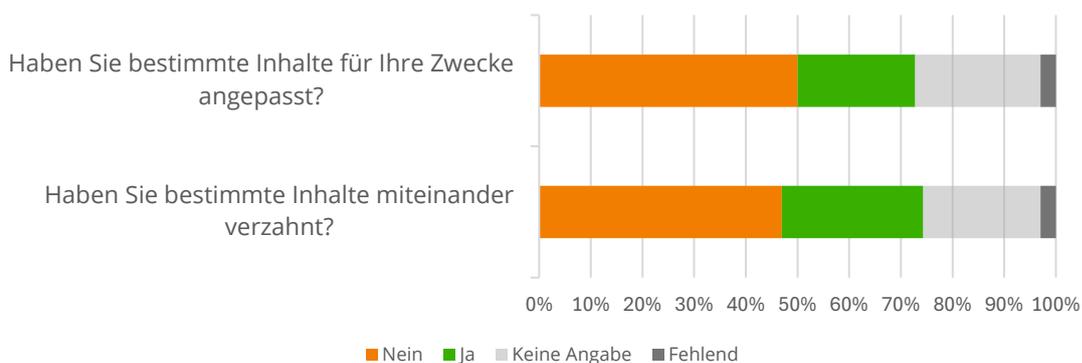
Bevorzugte Inhalte

(145 Nennungen)



Insgesamt sind die Fitnessarmbänder bei den Lehrkräften am beliebtesten. Auch die **step**-App und die Bewegungs-Challenges sind sehr geschätzt. Inhalte wie Quizze, Videos und Arbeitsblätter erhalten ebenfalls von den Lehrkräften positive Rückmeldungen. Das Ferienprogramm, die Experimente und Broschüren sowie die Module zur Countdown-Phase werden hingegen vereinzelt bevorzugt.

Integration der Inhalte



Die Hälfte der Lehrkräfte passt keine spezifischen Inhalte an oder verzahnt diese miteinander, wohingegen etwa 20 % dem zustimmen. Ein Viertel der Lehrkräfte macht diesbezüglich keine Angabe. Die Lehrkräfte im **step BRAWO**-Projekt passen die Inhalte doppelt so häufig an und die Anzahl unbestimmter Antworten bei beiden Fragen ist nur halb so groß.

Die Lehrkräfte verzahnen verschiedene Inhalte miteinander, indem sie beispielsweise Ernährungs- oder Umweltthemen aus dem Sachunterricht mit Inhalten wie dem Podcast und

Arbeitsblättern kombinieren. Ein weiterer Ansatz ist die Verbindung von gesunder Ernährung mit sportlichen Leistungen oder des Ausdauerlaufes in den Sportunterricht. Zudem werden die Fitnessarmbänder mit der **step**-App und den Bewegungs-Challenges verzahnt und die Module der Countdown-Phase – vor allem der 6-Minuten Lauf – mit dem Schritte Sammeln und den Bewegungs-Challenges verknüpft. Auch die Quizze werden gemeinsam mit den Bewegungs-Challenges und den Arbeitsblättern durchgeführt. Letztlich werden Bewegungszeiten im öffentlichen Raum sowohl mit Umweltschutz als auch mit sozialem Verhalten im öffentlichen Raum kombiniert.

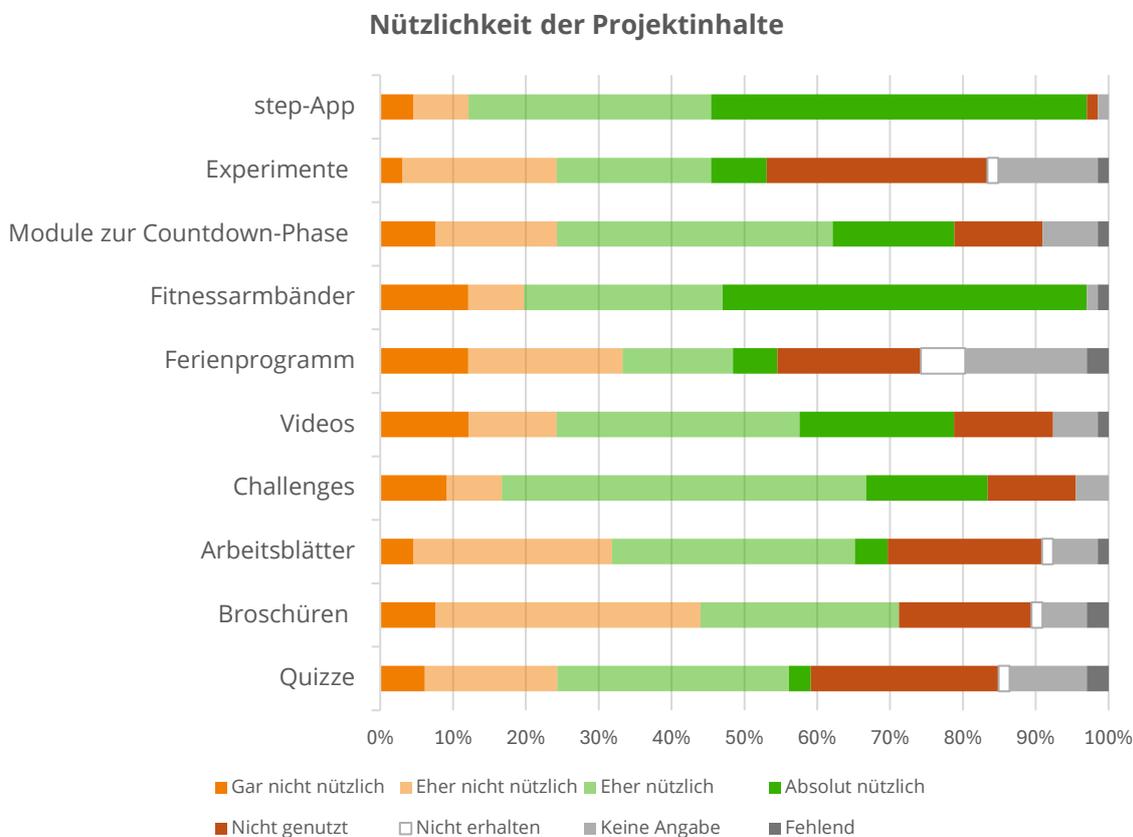
Die Lehrkräfte nehmen verschiedene Anpassungen vor, um die Inhalte des Projekts optimal in den Schulalltag zu integrieren. Beispielsweise geben mehrere Lehrkräfte an, dass der Sportlehrplan angepasst wird, sodass viel gelaufen wird und verschiedene Spiele durchgeführt werden. Auch der Unterricht wird anfangs umstrukturiert.

Weitere einzelne Aussagen zu Anpassungen und Wünschen seitens der Lehrkräfte sind nachfolgend aufgeführt: Das Thema Ernährung wird von zwei Lehrkräften ohnehin im Sachunterricht behandelt und die Inhalte daher integriert. Jedoch empfindet eine Person die Ernährungsquizze als zu umfangreich, sodass nur eines durchgeführt wird. Zudem beschreibt eine Lehrkraft Probleme bei den Einkaufsmöglichkeiten in ländlichen Gegenden sowie im Winter, Äpfel im Garten zu pflücken. Zusätzlich gibt eine Lehrkraft an, die Bewegungs-Challenges an den Sportunterricht und die Pausen anzupassen. Eine Lehrkraft äußert den Wunsch nach zusätzlichen Workshops, insbesondere von Bewegungs-Challenges, um den Kindern das gute Gefühl nach körperlicher Aktivität zu demonstrieren. Ebenso werden Entspannungsübungen nach intensiver Bewegung für sinnvoll gehalten. Auch konkrete Bewegungsübungen für den Sportunterricht oder die Schulpausen werden von einer Lehrkraft gewünscht. Zudem äußert eine Person den Wunsch, dass es hilfreich wäre, die Bewegungs-Challenges für die Lehrkräfte schon einen Tag früher freizuschalten, um eine gewisse Vorbereitungszeit gewährleisten zu können. Eine Lehrkraft erwähnt, dass die Kinder den Wunsch geäußert hatten, zu sehen, wie viele Schritte jede und jeder einzelne über den gesamten Zeitraum gesammelt hat. Zudem äußert eine Lehrkraft das Feedback, dass das Programm zu umfangreich ist und die Technik der Fitnessarmbänder häufig Probleme bereitet, was die Nutzung und die Zeit für andere Themen beeinträchtigt. Letztlich wünscht sich eine Lehrkraft die Vermittlung der Bedeutung und Folgen durch extreme Mediennutzung für die Kinder bzw. ihre Entwicklung. Vier Lehrkräfte betonen explizit die Zufriedenheit mit den Inhalten.

3.4.2 Nützlichkeit

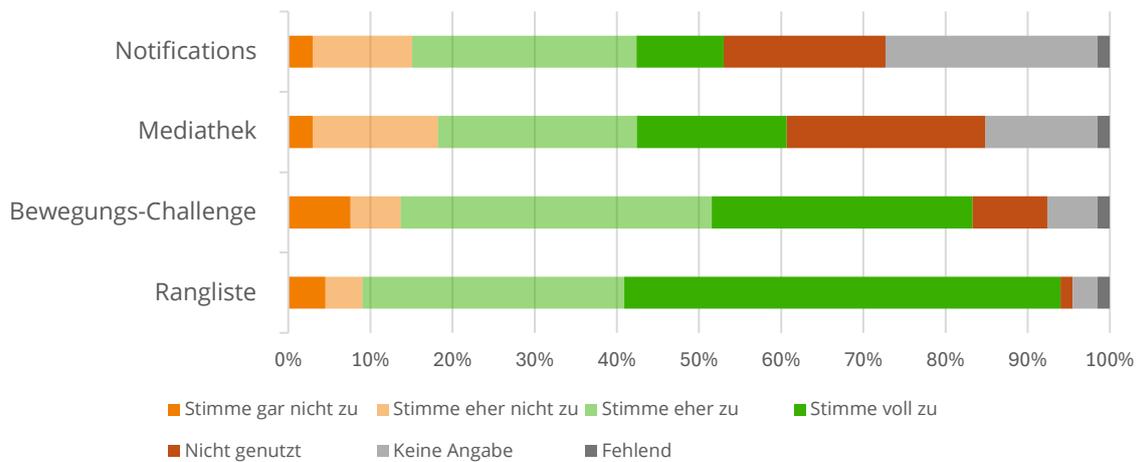
Bezüglich der Nützlichkeit der einzelnen Projektinhalte werden vor allem die Fitnessarmbänder (77 %), die **step**-App (85 %) und die Bewegungs-Challenges (67 %) als besonders nützlich wahrgenommen. Auch die Module zur Countdown-Phase und die Videos werden von mehr als der Hälfte als nützlich eingestuft. Im Gegensatz dazu werden Experimente, das Ferienprogramm, Arbeitsblätter, Broschüren, und Quizze insgesamt weniger positiv bewertet und zudem auch häufiger nicht verwendet. Knapp 1,5 % bis maximal 7 % geben an, die Materialien nicht erhalten

zu haben. Allerdings stellt sich im Vergleich beider Teilprojekte heraus, dass die Lehrkräfte bei **step BRAWO** die einzelnen Inhalte etwas nützlicher finden und häufiger nutzen.



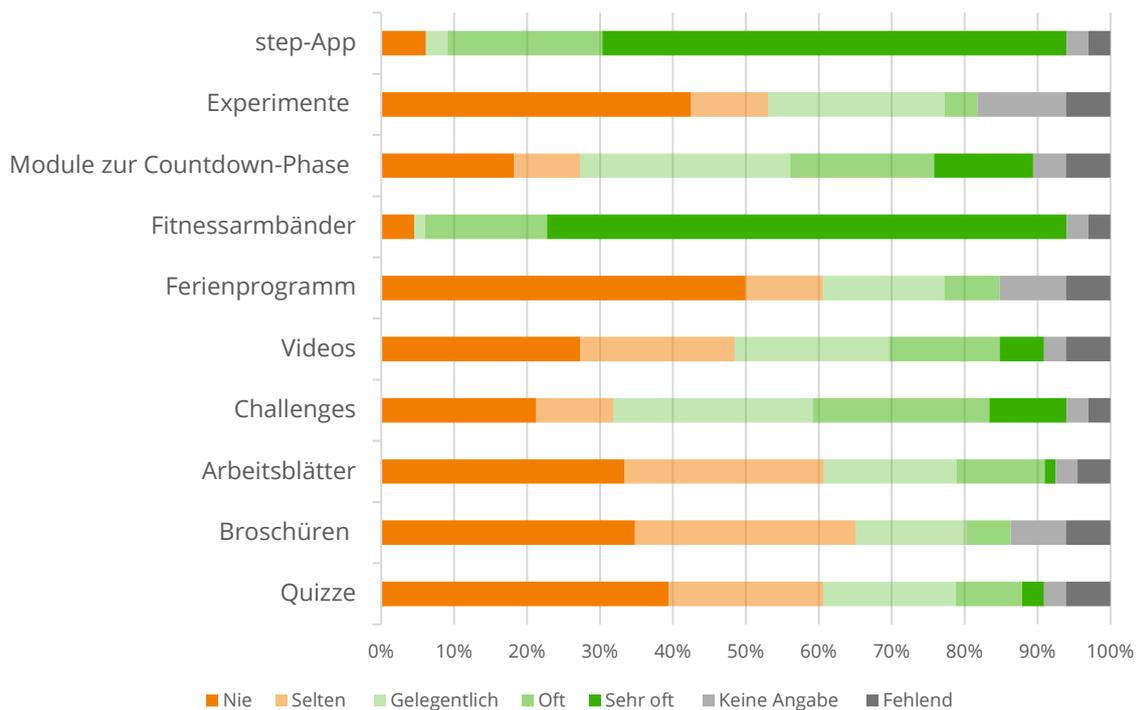
Hinsichtlich der **step-App** werden die Rangliste und die Bewegungs-Challenges am positivsten bewertet. Hier nehmen 85 % bzw. 70 % der Lehrkräfte diese Funktionen als nützlich und motivierend wahr. Die Benachrichtigungen und die Mediathek erhalten hingegen eher gemischte Bewertungen: ungefähr ein Drittel der Lehrkräfte gibt an, diese Funktion nicht zu nutzen oder als weniger nützlich zu empfinden. Im Projektvergleich fällt jedoch auf, dass die Lehrkräfte bei **step BRAWO** alle App-Inhalte besser bewerten, indem alle Lehrkräfte die Bewegungs-Challenges und die Rangliste als nützlich empfinden und im Vergleich zu **step** nur halb so viele Personen die Notifications als weniger nützlich einstufen. Von den 40 Lehrkräften, die diese Frage beantwortet und die Inhalte bewertet haben, nutzen und durchsuchen 35 % die Mediathek. Etwa 40 % dieser 40 Lehrkräfte beanspruchen die Mediathek nicht und die übrigen Lehrkräfte machen keine Angabe. Von denjenigen Lehrkräften, welche die Mediathek der App nicht nutzen, begründen vier dies durch fehlende Zeit im Unterrichtsalltag und eine Lehrkraft erklärt die Nichtnutzung durch die hohe Unzuverlässigkeit der App und der Fitnessarmbänder. Eine Lehrkraft erklärt, dass sie keinen Bedarf hat, die Mediathek zu nutzen. Weitere Anmerkungen zur Mediathek wie beispielsweise zum Aufbau, den Inhalten oder der Verfügbarkeit der Medien gibt es keine. Drei Lehrkräfte betonen zusätzlich, dass die Mediathek ordnungsgemäß funktioniert und übersichtlich gestaltet ist.

Bewertung und Nützlichkeit der App Inhalte



3.4.3 Nutzung

Nutzungshäufigkeit der Projektinhalte



Die Ergebnisse bezüglich der Nutzungshäufigkeit der Projektinhalte zeigen, dass die **step-App** und Fitnessarmbänder am häufigsten genutzt werden, wobei 85 % bzw. 88 % der Lehrkräfte angeben, diese Inhalte oft oder sehr oft zu verwenden. Auch die Bewegungs-Challenges (35 %) und Module zur Countdown-Phase (33 %) werden oft oder sehr oft genutzt, jedoch nicht in dem

Maße wie die Fitnessarmbänder und die App. Experimente, Videos, Arbeitsblätter, Broschüren und das Ferienprogramm werden wesentlich seltener verwendet, wobei ungefähr die Hälfte der Lehrkräfte angab, diese Inhalte nie oder selten zu nutzen. Im Projektvergleich zeigt sich, dass bei **step BRAWO** 20 % mehr Lehrkräfte sowohl die Module zur Countdown-Phase, als auch die Experimente, Quizze und Arbeitsblätter häufiger nutzen. Bei den Broschüren zeigt sich ein Unterschied von knapp 10 % an Lehrkräften, die diese häufiger nutzen.

Die Lehrkräfte werden zusätzlich zur konkreten Nutzung und Umsetzung der Bewegungs-Challenges befragt. Diese werden im Unterricht, in den Pausen, in Sportstunden und während der Projekttag umgesetzt. Die meisten Lehrkräfte schauen mit ihren Schülerinnen und Schülern die Videos an, besprechen die Bewegungs-Challenges und erinnern vor allem die Kinder an deren Teilnahme. Eine Lehrkraft erwähnt, dass sie Sportspiele mit dem Fitnessarmband durchführt und Pausengeräte einbezieht. Eine weitere Lehrkraft berichtet von der Umsetzung der Bewegungs-Challenge beim Müll Sammeln auf dem Weg zur Sporthalle, während eine andere Lehrkraft diese als Bewegungsstarter vor der Stunde einführt und mit den Kindern Pausenspaziergänge macht.

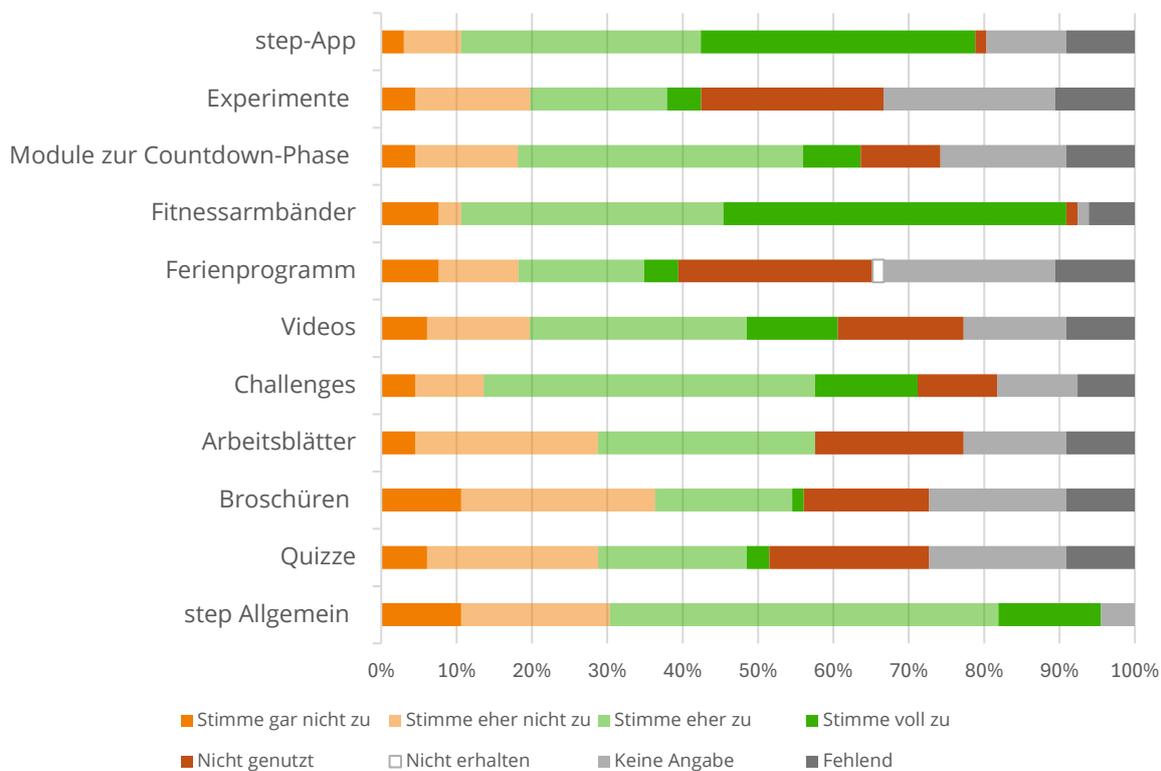
Ungefähr 35 % der Lehrkräfte nehmen den Support-Bereich der App in Anspruch, während die restlichen 60 % dies nicht machen und 5 % keine Angaben dazu tätigen. Von den 24 Lehrkräften, die den Support-Bereich nutzen, nennen 17 Lehrkräfte Gründe dafür. Darunter werden technische Probleme mit den Fitnessarmbändern und der App genannt, sowie defekte bzw. kaputte Fitnessarmbänder. Ungefähr 80 % dieser Lehrkräfte sind mit der Geschwindigkeit, Hilfestellung oder Lösungsfindung des Supports zufrieden. Nur drei Lehrkräfte sind nicht zufrieden und zwei geben keine Angabe diesbezüglich an. Eine Lehrkraft wünscht sich individuellere Hilfe und eine andere Lehrkraft beschreibt den hohen Zeitaufwand des Ausleseprozesses. Es werden keine konkreten Verbesserungsvorschläge für den Support geäußert.

3.4.4 Wirksamkeit

Zur Bewertung der Wirksamkeit werden die jeweiligen Projektinhalte geprüft, inwiefern sie zur Verbesserung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beitragen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Fitnessarmbänder von 80 % und die **step**-App von 70 % der Lehrkräfte positive Bewertungen erhalten und demnach aus Sicht der Lehrkräfte zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Hinsichtlich der Bewegungs-Challenges, der Videos und der Module zur Countdown-Phase stimmen etwa 40 bis 50 % der Lehrkräfte zu, dass diese Inhalte Gesundheitsverbesserungen hervorrufen. Die übrigen Projektinhalte wie Experimente, Arbeitsblätter, Broschüren und Quizze stoßen auf gemischte Reaktionen, wobei vermehrt Lehrkräfte diese als weniger hilfreich bewerten. Abgesehen von den Fitnessarmbändern und der **step**-App, geben bei allen anderen Projektinhalten jeweils 20 bis 25 % der Lehrkräfte an, diese nicht zu nutzen. Zudem gibt es auch bei dieser Frage eine erhöhte Anzahl an fehlenden Antworten oder Befragte, die keine Angaben machen. Im Vergleich zu **step** stimmen bei **step BRAWO** alle Lehrkräfte zu, dass die Fitnessarmbänder die Gesundheit der Kinder verbessert. Zusätzlich nutzen alle Lehrkräfte bei **step BRAWO** die **step**-App und die Fitnessarmbänder.

Außerdem stufen im Vergleich zu **step** auch 10 % mehr Lehrkräfte die **step**-App und die Bewegungs-Challenges als Verbesserungsfaktor ein

Inhalte zur Verbesserung der Gesundheit



3.5 Abschließendes Feedback

Erneute Teilnahme und Empfehlung



Über die Hälfte der befragten Lehrkräfte (53 %) ist bereit, die Projektteilnahme anderen Lehrkräften zu empfehlen und ebenso 49 % der Lehrkräfte würde auch selbst erneut teilnehmen.

Bezüglich abschließender Worte, sowie Lob und Kritik verfassen insgesamt 43 ein persönliches Feedback, wovon 14 Lehrkräfte das Projekt sowie die dahinterstehende Idee explizit loben. Der Support und das **step**-Team werden von neun Lehrkräften positiv hervorgehoben und als sehr freundlich und hilfreich wahrgenommen. Eine Lehrkraft schätzt es sehr, dass die Kinder die Fitnessarmbänder behalten dürfen und eine weitere Lehrkraft lobt die Bewegungs-Challenges, sowie die Arbeitsblätter und die Quizze. Eine weitere Lehrkraft erzählt sogar, dass das Projekt dabei geholfen hat, mehr Bewegung in den Unterricht zu integrieren, was sich wiederum positiv auf die Arbeit mit den Kindern auswirkt.

Das von 31 Lehrkräften meistgenannte Defizit ist jedoch die wiederholte Problematik mit den Fitnessarmbändern. Diese berichten, dass es – vor allem auch im Vergleich zu Vorgängerversionen des Fitnessarmbands – sehr viele technische und materielle Schwierigkeiten gibt. Vor allem äußern sich die Probleme durch gerissene Armbandhalterungen, abgebrochene Kontakte der Aufladestecker und wahlloses Vibrieren. 12 Lehrkräfte berichten, dass dies sowohl bei ihnen selbst als auch bei den Schülerinnen und Schülern zu Frustration führt und deren Motivation beeinträchtigt. Der hohe zeitliche Aufwand, insbesondere durch die anhaltenden Probleme mit den Fitnessarmbändern, wurde von 14 Lehrkräften als belastend empfunden. Des Weiteren geben acht Lehrkräfte an, dass sie Probleme mit der App haben, wie beispielsweise das plötzliche Abstürzen oder Hochladen der Schritte. Vier Lehrkräfte äußern, dass die Schritte auch durch Handbewegungen erfasst wird, was die Fairness beeinträchtigt. Von einer Lehrkraft wird kritisiert, dass durch den Schrittwettbewerb ein hohes Konkurrenzdenken zum Vorschein kommt. Zudem empfinden zwei Lehrkräfte das Projekt als zu umfangreich, da parallel auch andere Gesundheitsprojekte stattfinden. Eine Lehrkraft gibt an, dass viele der behandelten Themen bereits im Lehrplan mit besseren Materialien umgesetzt werden. Besonders in einer 4. Klasse in Bayern wird das Projekt aufgrund des Übertrittsdrucks von einer Lehrkraft als zu zeitintensiv wahrgenommen. Als Verbesserungsvorschlag wird von einer Lehrkraft genannt, dass die Teilnahme dann sinnvoll wäre, wenn täglich eine Unterrichtsstunde für das Projekt eingeplant würde, um die Schüler noch mehr zu motivieren und besser zu integrieren.

4 Diskussion

4.1 Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse

4.1.1 Status-Quo

Die Mehrheit der Lehrkräfte unterrichten gesundheitsbezogene Fächer, weshalb es nicht überraschend ist, dass die überwiegende Mehrheit der Lehrkräfte die Vermittlung von gesundheitsbezogenen Themen als eine zentrale Aufgabe sieht. An den meisten Schulen werden bereits verschiedene Gesundheitsmaßnahmen zur Bewegungsförderung umgesetzt. Trotzdem sieht etwa die Hälfte der befragten Lehrkräfte sowohl im Bereich der Bewegung als auch der Ernährung einen klaren Handlungsbedarf. Im Bereich der Bewegung liegt der größte Fokus auf der Steigerung der körperlichen Aktivität und der Verbesserung der Infrastruktur. Der Einfluss

der Eltern und die Mediennutzung wurden ebenfalls als wichtige Faktoren identifiziert. Im Bereich der Ernährung wird vor allem das Thema ungesunde Pausensnacks als großes Problem genannt, was auf die Notwendigkeit einer stärkeren Aufklärung und besseren Unterstützung durch die Eltern hinweist.

4.1.2 Akzeptanz und Nutzung

Die Lehrkräfte sind mit dem Projekt im Allgemeinen und mit den spezifischen Projekthaltungen sehr zufrieden. Über die Hälfte der Lehrkräfte würde das Projekt weiterempfehlen und selbst erneut teilnehmen. Fast alle Lehrkräfte berichten, dass der Einsatz der Fitnessarmbänder sowie die Nutzung der **step**-App und der Bewegungs-Challenges sehr nützlich ist und zur Steigerung der körperlichen Aktivität führt. Vor allem die Möglichkeit, Fortschritte zu verfolgen und in direkten Wettbewerb mit anderen Klassen zu treten, motiviert die Schülerinnen und Schüler sehr. Zudem werden die Projekthaltungen, welche direkt mit dem Schrittwettbewerb zusammenhängen, von den Lehrkräften am besten bewertet und am häufigsten verwendet. Dies zeigt deutlich, dass der Schrittwettbewerb und die Integration von Bewegung in den Alltag während der Projektphase die höchste Priorität haben und von den Lehrkräften hohe Akzeptanz genießen. Diese Nutzungseinstellung wird durch zusätzlichen Mehraufwand der Lehrkräfte untermauert, indem viele auf Eigeninitiative hin Inhalte anpassen oder verknüpfen. Optionale Materialien werden weniger genutzt und als weniger nützlich empfunden. An dieser Stelle können die begrenzten zeitlichen Ressourcen als Hindernis angeführt werden. Der ohnehin volle Lehrplan erschwert die Projektumsetzung für einige Lehrkräfte. Dies stimmt mit Forschungsergebnissen überein, bei denen die Lehrkräfte vor allem Zeit für die Planung und die zeitlichen Umfänge der Interventionsinhalte als Haupthindernisse identifizieren [19]. Allerdings weisen Studien darauf hin, dass Programme mit einer größeren Anzahl an Strategien und Materialien effektiver zur Verbesserung der täglichen Gesamtschrittzahl von Kindern sind [20].

Diese Zeitproblematik wurde zusätzlich von technischen Problemen und aufwendigen Ausleseprozessen verstärkt. Technische Probleme mit den Fitnessarmbändern und der App werden von fast allen Lehrkräften als störend empfunden. Diese Schwierigkeiten führen zu Frustration bei den Lehrkräften sowie bei den Schülerinnen und Schülern und beeinträchtigen die Motivation und den Spaß an der Teilnahme. Allerdings zeigt ein aktuelles Review, dass es bislang nur wenige Studien zu Interventionen mit Smartwatches und Aktivitätstrackern bei Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren gibt und dass die technologische Anwendung in vielen Fällen relativ einfach gehalten und in ihrer Funktionalität begrenzt ist [21]. Ein systematisches Review weist demnach darauf hin, dass bei derartigen Interventionen technische Schwierigkeiten und ein gewisser Neuheitseffekt die langfristige Nutzung von Wearables beeinträchtigen könnte. An dieser Stelle greift die in **step** integrierte Testphase, um den Neuheitseffekt so gering wie möglich zu halten [22].

4.1.3 Wirksamkeit

Die Ergebnisse des Projekts zeigen, dass vor allem die Förderung der körperlichen Aktivität der Schülerinnen und Schüler einer der größten Erfolge ist. Dies deckt sich mit den Ergebnissen empirischer Studien, die zeigen, dass gezielte schulische Programme positive Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten, von Schülerinnen und Schülern haben. Ähnlich wie in der KiGGS-Studie und der MoMo-Studie, die einen signifikanten Einfluss schulischer Bewegungsprogramme auf die körperliche Aktivität und die Fitness der Schülerinnen und Schüler zeigen, wurde auch im **step**-Projekt eine verbesserte körperliche Aktivität und eine erhöhte Motivation der Kinder von den Lehrkräften festgestellt. Zudem liefern die Ergebnisse einen Forschungsbeitrag im Bereich der Schrittzähler-Interventionen und untermauern die Wirksamkeit dieser Methode auch im Schulkontext bei Grundschülerinnen und -schüler. Außerdem gibt es Übereinstimmungen mit den Ergebnissen einer Meta-Analyse, die aufführt, dass Programme mit Schrittzählern an den Handgelenken effektiver sind, als Messgeräte an der Hüfte, um körperliche Aktivität zu erhöhen [23].

Im Bereich der Ernährung zeigt sich eine weniger klare Wirkung des Projekts. Das Thema wird von den Lehrkräften als wichtig erachtet und es zeigt sich, dass sich viele Schülerinnen und Schüler durch das Projekt verstärkt mit dem Thema auseinandersetzen, was wiederum ein Bewusstsein für ausgewogene Ernährung schafft. Jedoch wird nur von wenigen Lehrkräften eine Veränderung im Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler wahrgenommen. Besonders die ungesunden Pausenmahlzeiten der Schülerinnen und Schüler, wie das Mitbringen von ungesunden Snacks, scheint das größte Hindernis zu sein. Es zeigt sich, dass die strukturellen Rahmenbedingungen (wie der Verkauf gesunder Lebensmittel in der Mensa oder Cafeteria) und die Unterstützung durch die Eltern eine entscheidende Rolle spielen, um das Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler langfristig zu verbessern.

Das Thema Umweltschutz wird von den Lehrkräften als weniger relevant empfunden. Hier zeigt sich, dass der Fokus des Projekts stark auf Bewegung und Ernährung ausgerichtet ist und die Inhalte zum Umweltschutz vorwiegend zum Einsatz kommen, um ein Grundbewusstsein für die Umwelt zu schaffen. Dies gelingt jedoch sehr gut, da sich die Kinder durch die niederschwellige Verknüpfung von Projekt-Modulen mit thematischen Inhalten des Klima- und Umweltschutzes, wie beispielsweise bei der ersten Bewegungs-Challenge zum Müll Sammeln, subtil mit dieser Thematik verstärkt auseinandersetzen.

4.3 Empfehlungen

Das **step**-Projekt hat insgesamt positive Auswirkungen auf die körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler und konnte teils auch in den Bereichen gesunder Ernährung und Umweltbewusstsein wertvolle Impulse zur Gesundheitsförderung setzen. Aufgrund der Nicht-Nutzung einzelner Materialien könnte es sinnvoll sein, die Materialien zu überarbeiten und gegebenenfalls zu reduzieren. Eine Möglichkeit wäre, die Projektinhalte konkreten Wochen zuzuweisen und den Lehrkräften einen bereits ausgearbeiteten Zeitplan inklusive Tipps zur

Integration der Materialien in den Unterricht anzubieten. Demnach wären die Materialien nicht mehr optional, sondern aktiv in der Projektphase verankert. Auch die Verknüpfung von Projektinhalten zum bestehenden Lehrplan wird empfohlen, um den Lehrkräften die Integration zu erleichtern.

Zudem ist es wichtig, die Lehrkräfte rechtzeitig und früh genug über beispielsweise Bewegungs-Challenges zu informieren, sodass diese sich entsprechend vorbereiten können. Allgemein ist zu empfehlen, die Kommunikationswege zu optimieren, da Materialien trotz Versand teilweise nicht erhalten wurden. Beispielsweise könnte es eine Lehrkraft oder Schulmitarbeitende als Hauptprojektansprechpartnerin geben, die die Kommunikation an teilnehmende Lehrkräfte koordiniert. Gleichzeitig würden dadurch die Kommunikationswege wieder länger.

Die Integration und Einbindung der Eltern, was wiederum zu einem ganzheitlichen gesundheitsförderlichen Umfeld und damit zu langfristigen Effekten führen würde, wird sich vermutlich als schwierig gestalten. Zusätzliche Versuche die Eltern einzubinden, wird wahrscheinlich auch teils auf Widerspruch stoßen oder nur diejenigen Eltern erreichen, die bereits engagiert sind. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) Berlin zeigt, dass Mütter mit akademischem Abschluss im Vergleich zu Müttern mit geringerem Bildungsstand sich häufiger in der Schule engagieren und beispielsweise häufiger in der Elternvertretung aktiv sind, an Elternabenden teilnehmen und sich bei Schulfesten und anderen schulischen Veranstaltungen einbringen [24].

Des Weiteren würde eine optimierte Technik der Fitnessarmbänder und App zu einer höheren Zufriedenheit und einer Zeitersparnis führen. Um die Qualität der Fitnessarmbänder stetig zu verbessern, werden die in der kommenden Projektphase eingesetzten Modelle vor Projektstart einer intensiven Testphase im schulischen Umfeld unterzogen. Dabei werden sie ausführlich erprobt und getestet. Dadurch kann sichergestellt werden, dass das neue Fitnessarmband optimal für die Schülerinnen und Schüler und den Schrittwettbewerb geeignet ist.

4.4 Fazit

Trotz der Kritikpunkte zur Qualität der Fitnessarmbänder und des hohen Zeitaufwands, zeigt die Evaluation deutlich, dass die Lehrkräfte einen Handlungsbedarf hinsichtlich Gesundheitsförderung an der Schule sehen und dahingehend die Projektinhalte als gewinnbringend einstufen. Das **step**-Projekt adressiert diesen Bedarf durch eine ganzheitliche Herangehensweise, die sowohl körperliche Aktivität als auch gesundheitsbezogene Bildung bezüglich Bewegung, Ernährung und Umweltbewusstsein fördert. Die regelmäßige Nutzung der Fitnessarmbänder, der **step**-App und der Bewegungs-Challenges hat nachweislich die Motivation der Schülerinnen und Schüler gesteigert, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Insofern zeigt das **step**-Projekt einen effektiven Beitrag zur Steigerung körperlicher Aktivität und damit zur Förderung der körperlichen Gesundheit der Kinder. Das **step**-Projekt leistet über die individuelle Verhaltensprävention hinaus auch einen wertvollen Beitrag zur gesundheitsfördernden Schulentwicklung und damit zur Verhältnisprävention. Durch die Integration in den Schulalltag

und die aktive Einbindung von Lehrkräften, wird ein ganzheitlicher Präventionsansatz umgesetzt, der die Kinder nachhaltig beeinflusst. Gerade in einer Zeit, in der sich viele Kinder zu wenig bewegen und zunehmend gesundheitliche Risiken wie Übergewicht und Bewegungsmangel aufweisen, zeigt **step** praxisnah, dass niedrighschwellige digitale Lösungen wie Schrittzähler und begleitende Bildungsinhalte erfolgreich die Gesundheit von Kindern aller sozialen Schichten gleichermaßen fördern können. Damit trägt das Projekt nicht nur zur Steigerung der täglichen Bewegung bei, sondern schafft ein allgemeines Gesundheitsbewusstsein und unterstützt Schulen dabei, ihre Rolle als zentrale Akteure in der Gesundheitsförderung nachhaltig wahrzunehmen.

5 Literaturverzeichnis

- [1] Active Healthy Kids Germany (2022). Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Villingen-Schwenningen: vivida bkk/Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit.
- [2] Neuber, N., & Kehne, M. (2024). Freude an Bewegung und Sport früh verankern–Perspektiven für die Entwicklung des Kinder-und Jugendsports. *Forum Kinder-und Jugendsport*, 5(22). 156-164.
- [3] Kuntz, B., Waldhauer, J., Zeiher, J., Finger, J. D., & Lampert, T. (2018). Soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland–Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2.
- [4] Tegtbur, U., & Haufe, S. (2025). Prävention durch Bewegung–warum sich das lohnt. *MMW-Fortschritte der Medizin*, 167(2), 44-47.
- [5] Kalicki, B. (2024). Bewegung, Sport und Spiel bei Kindern und Jugendlichen–ein Forschungsfeld mit Potenzial. *Forum Kinder-und Jugendsport*, 5(22). 149-151.
- [6] Rathmann, K., & Schrickler, J. (2021). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen–Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 23-34.
- [7] Ehlen, S., Rehaag, R., Fitschen, J., Okan, O., Pinheiro, P., & Bauer, U. (2022). Gesundheitsförderung und Prävention bei vulnerablen Kindern und Jugendlichen in Kitas und Schulen – Ansätze zur Erhöhung der Reichweite.
- [8] Mura, G., Vellante, M., Nardi, A. E., Machado, S., & Carta, M. G. (2015). Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Cognition and Academic Achievement: A Systematic Review.
- [9] Yuksel, H. S., Sahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 17(1).
- [10] Oh, C., Carducci, B., Vaivada, T., & Bhutta, Z. A. (2022). Digital interventions for universal health promotion in children and adolescents: a systematic review. *Pediatrics*, 149.
- [11] Lampert, T., Hoebel, J., Kuntz, B., Müters, S., & Ravens-Sieberer, U. (2018). Gesundheitliche Ungleichheit im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2. *Journal of Health Monitoring*, 3(3), 17-37.
- [12] Woll, A., Oriwol, D., Klos, L., Burchartz, A., Hanssen-Doose, A., & Niessner, C. (2021). Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der MoMo-Studie (2018-2020). *Bundesgesundheitsblatt*, 64(11), 1371-1381.

- [13] De Bourdeaudhuij, I., et al. (2011). School-based interventions promoting both physical activity and healthy eating in Europe: A systematic review within the HOPE project. *Obesity Reviews*, 12(3), 205-216.
- [14] Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., ... & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-14.
- [15] Bravata, D. M., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A. L., Lin, N., Lewis, R., ... & Sirard, J. R. (2007). Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *Jama*, 298(19), 2296-2304.
- [16] Lubans, D. R., Morgan, P. J., & Tudor-Locke, C. (2009). A systematic review of studies using pedometers to promote physical activity among youth. *Preventive medicine*, 48(4), 307-315.
- [17] Davis, F. D. (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use and User Acceptance of Information Technology. *MIS Q*, 319-340.
- [18] Kirkpatrick, D. L. (1959). Techniques for evaluating training programs. *Journal of the American Society of Training Directors*, 13, 3-9.
- [19] Dyrstad, S. M., Kvalø, S. E., Alstveit, M., & Skage, I. (2018). Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC Public Health*, 18, 1-11.
- [20] Casado-Robles, C., Viciano, J., Guijarro-Romero, S., & Mayorga-Vega, D. (2022). Effects of consumer-wearable activity tracker-based programs on objectively measured daily physical activity and sedentary behavior among school-aged children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 18.
- [21] Thompson, L., Charitos, S., Bird, J., Marshall, P., & Brigden, A. (2025). Exploring the Use of Smartwatches and Activity Trackers for Health-Related Purposes for Children Aged 5 to 11 years: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e62944.
- [22] Phillips, S. M., Summerbell, C., Hobbs, M., Hesketh, K. R., Saxena, S., Muir, C., & Hillier-Brown, F. C. (2021). A systematic review of the validity, reliability, and feasibility of measurement tools used to assess the physical activity and sedentary behaviour of pre-school aged children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 1-28.
- [23] Casado-Robles, C., Viciano, J., Guijarro-Romero, S., & Mayorga-Vega, D. (2022). Effects of consumer-wearable activity tracker-based programs on objectively measured daily physical activity and sedentary behavior among school-aged children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 18.
- [24] Marcus, J., Spieß, C. K., Waights, S., & Judy, A. (2021). Akademikerinnen engagieren sich häufiger als andere Mütter in der Schule ihrer Kinder. *DIW Wochenbericht*, 88(45), 739-747.

6 Anhang

Vielen Dank, dass Sie am *step* BRAWO-Projekt teilgenommen haben!

In diesem Fragebogen möchten wir Ihnen gerne ein paar Fragen zu Ihrer Person und Ihrer Teilnahme an *step* BRAWO stellen. Die Beantwortung der Fragen ist freiwillig und wird etwa 10 bis 15 Minuten dauern.

Bitte beachten Sie beim Ausfüllen folgende Hinweise:

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – dies ist kein Test.

Bitte beantworten Sie alle Fragen so ehrlich und so genau wie möglich – das ist sehr wichtig, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten.

Ihre Antworten werden anonymisiert ausgewertet: es ist weder uns noch anderen Lehrkräften, Eltern bzw. Erziehungsberechtigten oder Schülerinnen und Schülern möglich, diese mit Ihnen in Verbindung zu bringen.

Bitte füllen Sie den Fragebogen bis zum 28.02.2025 aus!

Teil A: Personenbezogene Angaben

Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit Ihrer Person sowie Ihrer Position an der Schule.

A1. Welchem Geschlecht würden Sie sich zuordnen?

weiblich

männlich

divers

keine Angabe

A2. Bitte geben Sie Ihr Alter in Jahren an.

A3. Bitte wählen Sie die Schulform Ihrer Schule.

Grundschule

Förderschule

Andere Schulform

keine Angabe

A4. Bitte geben Sie die Schulform Ihrer Schule an.

A5. In welcher Klassenstufe oder welchen Klassenstufen haben Sie step BRAWO durchgeführt?

3. Klasse

4. Klasse

Andere Klassenstufe

keine Angabe

A6. Unterrichten Sie ein Schulfach mit einem direkten Gesundheitsbezug (wie z. B. Sport, Biologie, HSU, etc.)?

Ja

Nein

keine Angabe

A7. Sind Sie in einer leitenden Position (Schulleitung oder stellvertretende Schulleitung)?

Ja

Nein

keine Angabe

Teil B: Strukturen an der Schule
 Die folgenden Fragen behandeln die Strukturen Ihrer Schule. Bitte lesen Sie die Fragen und Antwortmöglichkeiten sorgfältig durch.

B1. In welchem Ausmaß werden an Ihrer Schule Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umgesetzt?

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	keine Angabe
Die Schulumgebung ist so gestaltet, dass sie die Schtlerinnen und Schtler zu vielfältiger Bewegung motiviert (z. B. Pausenhofgestaltung).	<input type="checkbox"/>				
Die Schtlerinnen und Schtler werden im Schulgebäude (z. B. über Flyer oder Poster) über gesunde Ernährung informiert.	<input type="checkbox"/>				
Die Schtlerinnen und Schtler werden im Schulgebäude (z. B. über Flyer oder Poster) über die Notwendigkeit von ausreichender Bewegung informiert.	<input type="checkbox"/>				
In der Mensa/Cafeteria werden gesunde Mahlzeiten und Snacks angeboten.	<input type="checkbox"/>				

B2. Handlungsbedarf im Themenbereich "Bewegung"

Stimme voll zu Stimme eher zu Stimme eher nicht zu Stimme gar nicht zu keine Angabe

Ich sehe an meiner Schule Handlungsbedarf bezüglich der Gesundheitsförderung bei Schtlerinnen und Schtlern im Themenbereich "Bewegung".

— — — —

B3. Worin zeigt sich dieser Handlungsbedarf aus Ihrer Sicht am ehesten?

B4. Handlungsbedarf im Themenbereich "Ernährung"

Stimme voll zu Stimme eher zu Stimme eher nicht zu Stimme gar nicht zu keine Angabe

Ich sehe an meiner Schule Handlungsbedarf bezüglich der Gesundheitsförderung bei Schtlerinnen und Schtlern im Themenbereich "Ernährung".

— — — —

B5. Worin zeigt sich dieser Handlungsbedarf aus Ihrer Sicht am ehesten?

B6. Die nachfolgenden Fragen dienen dazu, die Gesundheitskompetenz an Ihrer Schule zu erheben. Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen zutreffen.

Stimme voll zu Stimme eher zu Stimme eher nicht zu Stimme nicht zu keine Angabe

Schulleitung, Lehrkräfte und Schulpersonal erachten die Stärkung der Gesundheitskompetenz an unserer Schule als wichtig.

— — — —

Gesundheitskompetenz ist auf der Organisations- und Schulentwicklungsebene unserer Schule verankert.

— — — —

Wir Lehrkräfte reden regelmäßig mit den Schtlerinnen und Schtlern über Themen, welche sich der Gesundheitskompetenz zuordnen lassen (wie Bewegung und Ernährung).

— — — —

Teil C: Allgemeine Inhalte
 Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit allgemeinen Informationen zu den Inhalten von *step* BRAWO.

C1. Allgemeine Fragen zu den Inhalten von *step* BRAWO.

Stimme voll zu Stimme eher zu Stimme eher nicht zu Stimme gar nicht zu keine Angabe

Insgesamt erachte ich die Inhalte von *step* BRAWO für die Schtlerinnen und Schtler als passend.

— — — —

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Keine Angabe
step BRAWO beinhaltet genau die Inhalte, die relevant sind, um den Schtlerinnen und Schtlern die Bedeutung von Bewegung näherzubringen.	<input type="checkbox"/>				
step BRAWO beinhaltet genau die Inhalte, die relevant sind, um den Schtlerinnen und Schtlern die Bedeutung von gesunder Ernährung näherzubringen.	<input type="checkbox"/>				
step BRAWO beinhaltet genau die Inhalte, die relevant sind, um den Schtlerinnen und Schtlern die Bedeutung von Klima- und Umweltschutz näherzubringen.	<input type="checkbox"/>				
Den Schtlerinnen und Schtlern macht die Nutzung der Inhalte von step BRAWO Spaß.	<input type="checkbox"/>				
C2. Durch step BRAWO setzen sich die Schtlerinnen und Schtler mit folgenden Inhalten verstärkt auseinander:					
	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Keine Angabe
Bewegung	<input type="checkbox"/>				
Ernährung	<input type="checkbox"/>				
Klima- und Umweltschutz	<input type="checkbox"/>				
Gesundheit im Allgemeinen	<input type="checkbox"/>				
C3. step BRAWO konnte die Schtlerinnen und Schtler in diesen Themenbereichen positiv beeinflussen:					
	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Keine Angabe
Körperliche Aktivität	<input type="checkbox"/>				
Aktive Fortbewegung (z. B. eher zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule)	<input type="checkbox"/>				
Verminderung von Sitzzeiten	<input type="checkbox"/>				
Ernährungsverhalten	<input type="checkbox"/>				
Mülltrennung und Umweltbewusstsein	<input type="checkbox"/>				
C4. In welchem der genannten Bereiche oder in welchem nicht aufgelisteten Bereich konnten Sie eine besonders positive Veränderung der Schtlerinnen und Schtler feststellen? Wie hat sich diese Veränderung gezeigt?					

Teil D: Inhalte des Projekts

Die folgenden Fragen beschäftigen sich detailliert mit den verschiedenen Inhalten von *step* BRAWO.

D1. Inhalte von *step* BRAWO

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Keine Angabe
Mir fällt es leicht, die Inhalte von <i>step</i> BRAWO in den Schulalltag einzubauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Inhalte von <i>step</i> BRAWO sind für mich nützlich und hilfreich im Schulalltag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D2. Welche Inhalte haben Ihnen insgesamt am besten gefallen? Sie können maximal 3 Inhalte auswählen.

- Quizze
- Broschüren
- Arbeitsblätter
- Challenges
- Videos
- Ferienprogramm
- Fitnessarmbänder
- Module zur Countdown-Phase
- Experimente
- step-App
- keine Angabe

D3. Haben Sie bestimmte Inhalte miteinander verzahnt?

- Ja
- Nein
- keine Angabe

D4. Welche Inhalte haben Sie miteinander verzahnt?

D5. Haben Sie bestimmte Inhalte für Ihre Zwecke angepasst?

Ja
 Nein
 keine Angabe

D6. Welche Inhalte haben Sie inwiefern angepasst?

D7. Falls es bestimmte Inhalte gibt, welche Sie sich zusätzlich wünschen würden, können Sie diese gerne hier eintragen.

D8. Die folgenden Inhalte von *step* BRAWO sind für mich im Schulalltag nützlich:

	Absolut nützlich	Eher nützlich	Eher nicht nützlich	Gar nicht nützlich	Nicht genutzt	Nicht erhalten	Keine Angabe
Quizze	<input type="checkbox"/>						
Broschüren	<input type="checkbox"/>						
Arbeitsblätter	<input type="checkbox"/>						
Challenges	<input type="checkbox"/>						
Videos	<input type="checkbox"/>						
Ferienprogramm	<input type="checkbox"/>						
Fitnessambänder	<input type="checkbox"/>						
Module zur Countdown-Phase	<input type="checkbox"/>						
Experimente	<input type="checkbox"/>						
step-App	<input type="checkbox"/>						

D9. Ich empfinde die Inhalte der neuen App als gelungen und nützlich.

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Nicht genutzt	Keine Angabe
Rangliste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungs-Challenges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mediathek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notifications	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D10. Haben Sie die Mediathek in der App aktiv durchsucht/genutzt?

Ja

Nein

keine Angabe

D11. Erläutern Sie gerne kurz, warum Sie die Mediathek der App nicht genutzt haben.

D12. Wenn Sie weitere Anmerkungen zur Mediathek haben, zum Beispiel zum Aufbau, den Inhalten oder der Verfügbarkeit der Medien, können Sie uns diese hier sehr gerne mitteilen.

D13. Wie häufig haben Sie die Inhalte in etwa genutzt?

	nie	selten	gelegentlich	oft	sehr oft	keine Angabe
Quizze	<input type="checkbox"/>					
Broschüren	<input type="checkbox"/>					
Arbeitsblätter	<input type="checkbox"/>					
Challenges	<input type="checkbox"/>					
Videos	<input type="checkbox"/>					

	nie	selten	gelegentlich	oft	sehr oft	keine Angabe
Ferienprogramm	<input type="checkbox"/>					
Fitnessarmbänder	<input type="checkbox"/>					
Module zur Countdown-Phase	<input type="checkbox"/>					
Experimente	<input type="checkbox"/>					
step-App	<input type="checkbox"/>					

D14. Bitte beschreiben Sie kurz, wann und wie Sie die Bewegungs-Challenges umgesetzt haben.

D15. Haben Sie den Support-Bereich der App genutzt?

- Ja
- Nein
- keine Angabe

D16. Bitte erläutern Sie kurz, warum Sie den Support-Bereich der App genutzt haben.

D17. Waren Sie mit dem Support hinsichtlich Geschwindigkeit, Hilfestellung oder Lösungsfindung insgesamt zufrieden?

- Ja
- Nein
- keine Angabe

D18. Erläutern Sie uns gerne kurz, warum Sie mit dem Support nicht zufrieden waren und was wir aus Ihrer Sicht verbessern können.

D19. Verbesserung der allgemeinen Gesundheit.

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Keine Angabe
step BRAWO hilft meinen Schtlerinnen und Schtlern, ihre Gesundheit zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D20. Folgende Inhalte helfen den Schulerinnen und Schülern besonders, Ihre Gesundheit zu verbessern:

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Nicht genutzt	Nicht erhoben	Keine Angabe
Quizze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Broschüren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsblätter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Challenges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ferienprogramm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fitnessarmbänder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Module zur Countdown-Phase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Experimente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
step-App	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teil E: Abschluss

In den folgenden Fragen können Sie abschließend Ihre persönliche Meinung zum step BRAWO-Projekt abgeben.

E1. Erneute Teilnahme und Empfehlung.

	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme gar nicht zu	Keine Angabe
Ich würde erneut an step BRAWO teilnehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich würde die Teilnahme an step BRAWO anderen Lehrkräften empfehlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

E2. Vielen Dank für Ihre Teilnahme. Wenn Sie zum Abschluss dieser Befragung noch Lob oder Kritik an dem Projekt, den Inhalten oder der Umsetzung von *step* BRAWO haben, können Sie uns diese hier sehr gerne mitteilen.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ihre Antworten helfen uns, die Inhalte und Strukturen von *step* BRAWO zu untersuchen und das Programm stetig weiterzuentwickeln.

Sollten Sie Fragen zur Umfrage oder zu *step* BRAWO haben, so wenden Sie sich gerne per Mail an info@step-fit.de.

Alle Informationen zu *step* BRAWO finden Sie zudem auf der Projektwebsite <https://united-kids-foundations.de/was-wir-machen/step-brawo>.

Wir hoffen, dass Ihnen das Projekt gefallen hat und Sie auch im nächsten Jahr wieder an *step* BRAWO teilnehmen werden. Vielen Dank!