

Gutachten „step“

Das nach der Formel Froböse entwickelte Projekt „step“ soll Kinder der vierten Klasse zu mehr Bewegung im Alltag motivieren. Die Digitalisierung, eingeschränkte Bewegungsräume und die Ausweitung der Schulzeiten führen dazu, dass sich das Leben der jüngeren Generationen zunehmend im Sitzen (vor dem Bildschirm) abspielt, wodurch ein inaktiver Lebensstil begünstigt wird. „step“ greift die digitale Affinität der Zielgruppe auf, um diese in Bewegung zu bringen. Dafür werden Fitnesstracker an Schülerinnen und Schülern der vierten Klasse verteilt, mit denen Schritte gesammelt werden. Die im Klassenverband gesammelten Schritte werden zusammengezählt und via Scoreboard auf einer Website dargestellt. Die besten Klassen können interessante Preise gewinnen.

„step“ regt Kinder dazu an, sich mehr zu bewegen. Die Bewegung ist im Fall von „step“ mit einem konkreten Ziel verbunden: Mit vielen Schritten zum Klassenschrittkonto beizutragen. Dadurch werden Kinder für den Projektzeitraum motiviert, sich in Ihrem Alltag mehr zu bewegen. Die über die Website gespielten Motivationsvideos zeigen den Kindern darüber hinaus sportliche Aktivitäten mit welchen das Klassenschrittkonto erweitert werden kann und regen somit dazu an, sich auch intensiveren, also sportlichen Betätigungen zuzuwenden. „step“ bespielt die Axiome „Körperliche Aktivität (im Alltag)“ und „Sport und Training“ der Formel Froböse und gibt den Kindern klare Handlungsanweisungen für einen aktiveren Lebensstil an die Hand.

„step“ motiviert nicht nur die Kinder zu mehr Bewegung, sondern stärkt auch den Klassenverband, denn die gesammelten Schritte werden nicht individuell angerechnet, sondern dem Klassenschrittkonto gutgeschrieben. Dadurch motivieren die Kinder sich gegenseitig und handeln zielgerichtet für den Erfolg des Teams bzw. der ganzen Klasse. Dennoch kann jedes Kind auf dem Fitness-Tracker die eigenen gesammelten Schritte nachvollziehen, wodurch ihm unmittelbar widergespiegelt wird, wie viel oder auch wie wenig es sich bewegt hat. Ebenso werden in diesem Zuge auch die Lehrkräfte für das Thema der Bewegungsförderung sensibilisiert und erhalten durch die Infomaterialien des Projektes einen Überblick über die positiven Effekte von Sport und körperlicher Aktivität.

Eine Besonderheit von „step“ ist es, dass das Projekt zwar im Setting Schule verankert und kommuniziert wird, die Kinder jedoch auch in ihrer außerschulischen Lebenswelt angeregt werden, sich mehr zu bewegen. Die Motivation bleibt also über die Grenzen des Settings „Schule“ hinaus bestehen und wird durch das ständige Tragen des Fitness-Trackers immer wieder verstärkt. „step“ ist in der Durchführung

einfach und in der Kommunikation motivierend und voller Optimismus, wodurch das Projekt im Hinblick auf die Gesundheitsförderung höchst effektiv für diese Zielgruppe ist.



Köln, den 28.12.2017



Prof. Dr. Ingo Froböse

Qualitätsprüfung nach der Formel Froböse: „step“

Handlungsanweisungen liegen vor

ja

nein

1) Axiom

Körperliche Aktivität (im Alltag)	3
Sport und Training	3
Regeneration und Erholung	n.r.
Trinken und Flüssigkeit	n.r.
Ernährung und Genuss	n.r.
Entspannung und Stressbewältigung	n.r.
Punktwert aus 1)	6/6
Punktwert gewichtet (multipliziert mit 1,5)	9/9

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

2) Qualitätsanspruch

Einfach	3
Natürlich	n.r.
Individuell	3
Wissenschaftlich	3
Effektiv	3
Punktwert aus 2)	12/12

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

3) Persönliche Lebenswelt

Optimismus	3
Spaß	3
Motivation	3
Achtsamkeit	2
Rhythmus	n.r.
Punktwert aus 3)	11/12

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

Punktwert aus 1) gewichtet	9/9
Punktwert aus 2)	12/12
Punktwert aus 3)	11/12
Punktwert gesamt	32/33
„step“	Bestanden

Qualitätsprüfung Ergebnis*

Welches Handeln unterstützt uns dabei, unsere Lebensqualität zu steigern und uns wohl zu fühlen?

Die Formel Froböse stellt basierend auf dem Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration den Wegweiser zu optimaler Lebensqualität und größtmöglichem Wohlbefinden dar, indem sie das individuell vorhandene Potential bestmöglich nutzt und auf Selbstbestimmung und Eigenverantwortung setzt. Dieser Dreiklang wird im Rahmen des Prüfverfahrens nochmals untergliedert in sechs Themenfelder, den individuellen Qualitätsanspruch und die persönlichen Umweltfaktoren. Sie dienen als Orientierung und beinhalten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Jedes dieser Themenfelder prägt uns und wir setzen uns –bewusst oder unbewusst –täglich damit auseinander. Darum stellen sie für jeden von uns Handlungsfelder dar, die wir gezielt beeinflussen können, um unsere Lebensqualität positiv zu verändern. Mehr Informationen unter www.formel-froboese.de

