

Titel

Gesundheitspädagogik in der Grundschule

– Rundum gesund? Die Mischung macht's!

Projektleitung

Prof. Dr. Meike Munser-Kiefer (Universität Regensburg)

Projektmitarbeiter_innen

Hannah Böhmer, Annika Rupprecht, Michaela Rupprecht, Yvonne Seifried, Frauke Thiel, Natalie Mertel, Luise Krügelstein, Katharina Steigerwaldt

Erhebungszeitraum

Mai 2013 bis Oktober 2015

Stichprobe

12 Schulklassen der 4. Jahrgangsstufe ($N=243$) an bayerischen Grundschulen

3 Klassen der 1. Jahrgangsstufe ($N=63$) an bayerischen Grundschulen

Zielsetzung

Die Gesundheitspädagogik in der Grundschule steht vor einem **Dilemma**: Einerseits sollte sie präventiv früh ansetzen, um der Entstehung ungünstiger stabiler Verhaltensweisen entgegenzuwirken. Andererseits haben Grundschüler in der Regel noch keine gesundheitlichen Schwierigkeiten, so dass dieses Wissen und diese Verhaltensweisen noch nicht zwingend erforderlich sind. Zudem haben Grundschul Kinder wenig Einfluss auf zentrale Bereiche (wie z.B. Ernährung), da dies der Kontrolle der Eltern obliegt. So laufen gesundheitspädagogische Inhalte oft Gefahr, zu tragem Wissen zu werden. Eine weitere Schwierigkeit der Gesundheitspädagogik ist, dass das Thema *Gesundheit* oft auf den körperlichen Aspekt verkürzt und damit eine veraltete Vorstellung transportiert wird, die sehr absolut und zum Teil wenig beeinflussbar gesehen wird.

Dagegen ist heute **Konsens**, dass Gesundheit neben körperlichen auch geistige und soziale Komponenten hat. Darüber hinaus sind *gesund* und *krank* keine absoluten Antinomien sondern die Enden eines Kontinuums: So kann ein Mensch mit einem körperlichen Leiden dennoch das Gefühl haben, weitgehend gesund zu sein, wohingegen ein körperlich gesunder Mensch mit psychischen Problemen sehr krank sein kann. Mit dem Wissen um die verschiedenen Komponenten lässt sich Gesundheit im körperlichen, geistigen und sozialen Bereich vielfältig aktiv beeinflussen.

Die **Grundidee des Forschungsprojektes** „Rundum gesund? Die Mischung macht's!“ ist es, hier anzusetzen: Das Gesundheitsverständnis der Kinder soll über den körperlichen Bereich hinaus ausdifferenziert werden (*biopsychosozialer Gesundheitsbegriff*). Sie sollen begreifen, dass Gesundheit und Krankheit ein Kontinuum sind (*relativer Gesundheitsbegriff*) und dass sie ihr eigenes Gesundheitsempfinden durch vielfältige Verhaltensweisen aktiv beeinflussen können (*Selbstkonzept und Selbstwirksamkeitserwartungen in Bezug auf Gesundheit*). Besonders bedeutsam ist dabei, dass die verschiedenen Gesundheitsaspekte in ein ausgewogenes Verhältnis gebracht werden können (*dynamischer Gesundheitsbegriff*).

Das **zentrale Erkenntnisinteresse** dieses Projektes liegt auf den Präkonzepten der Grundschul Kinder und ihrer Veränderbarkeit. Folgenden Forschungsfragen stehen deshalb im Zentrum:

- Welches **Verständnis von Gesundheit** haben Grundschul Kinder?
- Lässt sich der Gesundheitsbegriff bereits im Grundschulalter **mit Hilfe einer Intervention ausdifferenzieren**?

Studie

Diesen Fragen wurde zunächst in einer quasi-experimentellen Interventionsstudie im Prä-Posttest-Design mit Kontrollgruppe (12 Klassen der 4. Jahrgangsstufe, $N = 243$) nachgegangen.

Die Intervention bestand aus sechs doppelstündigen Unterrichtseinheiten zu fünf zentralen Themen der Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Freunde, Entspannung, Alltagsrhythmus). Sie wurde in fünf Klassen durchgeführt sowie mit quantitativen und qualitativen Datenerfassungs- und -analysemethoden evaluiert: Eingesetzt wurden Fragebögen mit offenem und geschlossenem Antwortformat. Darüber hinaus wurden von den Schüler_innen Fallbeispiele bearbeitet, die Hinweise auf die Ausprägung des dynamischen Gesundheitsbegriffs liefern sollten. Zusätzlich wurden mit randomisiert ausgewählten Kindern ($N = 25$) leitfadengestützte Interviews zum Gesundheitsverständnis geführt.

Die Ergebnisse zeigen, dass etwa 25 % der Kinder am Ende der Grundschulzeit über ein relativ ausdifferenziertes Gesundheitsverständnis verfügen, während 75 % der Kinder einen eher eindimensionalen Gesundheitsbegriff aufweisen. Bei 25 % der Kinder finden sich sogar beim biologischen Aspekt noch große Defizite, dass diese Kinder eventuell vorsichtig als Risikogruppe bezeichnet werden könnten. Die Posttests zeigen signifikante Zuwächse zugunsten der Treatmentgruppe. Bei der Gruppe der möglichen Risikokinder finden sich deskriptiv deutliche Zuwächse mit Effektstärken von $d = 1.11$ – ein Hinweis darauf, dass sich bereits im Grundschulalter bei Kindern aller Gruppen ein differenziert(er)es Verständnis von Gesundheit anbahnen lässt.

In einer Folgeuntersuchung wurden in einem kleinen Pilotprojekt die Untersuchungsinstrumente für den Beginn der Grundschulzeit (Ende 1. Klasse) erprobt und die Intervention für den Schulanfänger inhaltlich und didaktisch adaptiert.