



**PFIFFIX – Gesundheitsförderung an Grundschulen**

**mhplus**  
Krankenkasse.

## Hintergrund

- **17,6%** der Kinder weisen im Grundschulalter bereits **Haltungsschwächen** auf
- **15,1%** der Kinder ab 4 Jahren haben **Übergewicht**, **6,3%** sind **adipös**
- **25,2%** der Kinder ab 6 Jahren haben **Defizite** bei der **Körperkoordination**
- **34,0%** aller Kinder ab 6 Jahren **bewegen sich zu wenig**
- **20,0%** aller Kinder haben gravierende **Orientierungsprobleme**
- **20,2%** aller Kinder haben bereits **Hinweise auf psychische Störungen**
- **5,4%** aller Kinder leiden unter **ADS bzw. ADHS**
- **72,5%** der Kinder erreichen **nicht die WHO-Empfehlung** sich **60 Minuten pro Tag zu bewegen!**

Zivilisationskrankheiten wie **Diabetes Mellitus** und **Adipositas** bei Kindern **nehmen zu!** Was zu Folge hat, dass

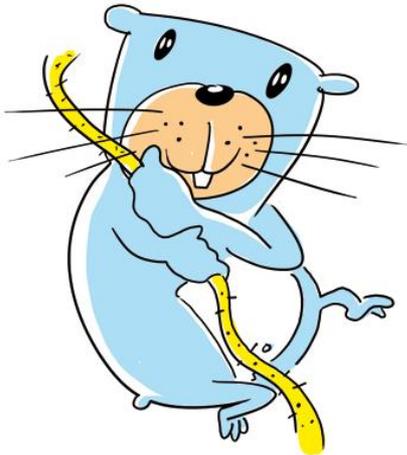
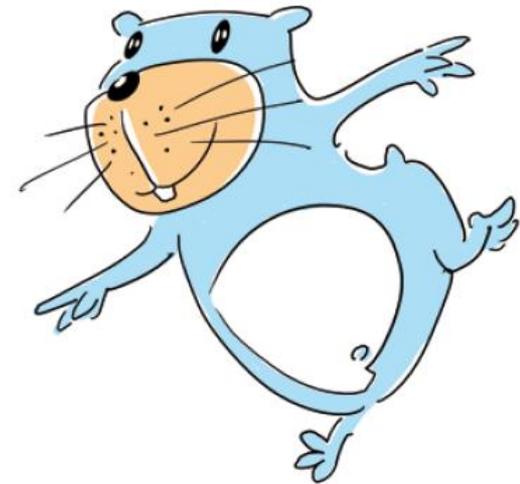
- die Widerstandsfähigkeit des kindlichen Organismus rapide abgenommen hat,
- die Häufigkeit von Asthma- und Allergiefällen (16,7%) enorm zugenommen hat,
- Resilienz der Kinder sich stark verschlechtert hat,
- die Kinder weniger Alltagsbewältigungsstrategien entwickeln,
- die Kinder weniger psychische Ressourcen besitzen.

Quelle: KiGGS-Studie, Robert-Koch-Institut 2006 & 2012

## Das ist PFIFFIX

Wie die meisten Kinder ist PFIFFIX ein kleiner Abenteurer, manchmal ein bisschen verträumt und vor allem ziemlich neugierig. Wenn er neue Sachen ausprobiert, klappt nicht immer alles auf Anhieb. Aber das ist gar nicht schlimm und hält ihn nicht davon ab, es erneut zu versuchen.

PFIFFIX steht den Kindern als Ratgeber, Freund und Spielkamerad zur Seite. Mit PFIFFIX meistern die Kinder viele aufregende Reisen.



Mit PFIFFIX wird es nie langweilig.  
Mit ihm werden Bewegung, Entspannung und Ernährung ein Spaß – und zum Kinderspiel.

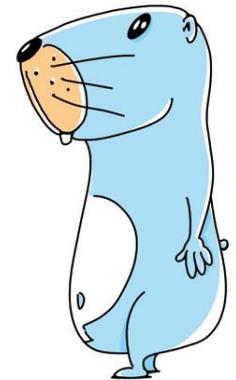
Die Kinder erwartet ein unvergessliches Abenteuer!

### Beschreibung und allgemeine Zielsetzung

#### **Evaluieretes Gesundheitsförderungs-Projekt im Setting Grundschule für Kinder**

#### Ziele

- Haltungsschwächen, Übergewicht und Defizite bei der Körperkoordination entgegenwirken, Bewegungsmangel verhindern
- Kinder für den Sport und die Bewegung begeistern, sodass sie ihren Alltag möglichst ein Leben lang „aktiv“ bewältigen
- Sensibilisierung der Kinder (und Eltern) zu einem bedarfsgerechten gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten
- Schulung der Körperwahrnehmung und Vermittlung von erlebnisorientierten Entspannungsverfahren
- Stärkung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens



### Beschreibung und allgemeine Zielsetzung

**Evaluieretes Gesundheitsförderungs-Projekt im Setting Grundschule für Kinder**

### So funktioniert es

- PFIFFIX wird als fester Bestandteil des Bewegungsangebotes im Schulalltag etabliert
- Gesamtzeitraum des Projekts umfasst im Regelfall 17 Einheiten
- 5 Module mit je 3 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten pro Modul (alternativ 5 Module mit je 2 UE's á 90')
- mit jeder Lebenswelt werden unterschiedliche Ziele verfolgt



# PIFFIX – Gesundheitsförderung an Grundschulen

Beispielhafte Mediengestaltung 1.+2. Klasse

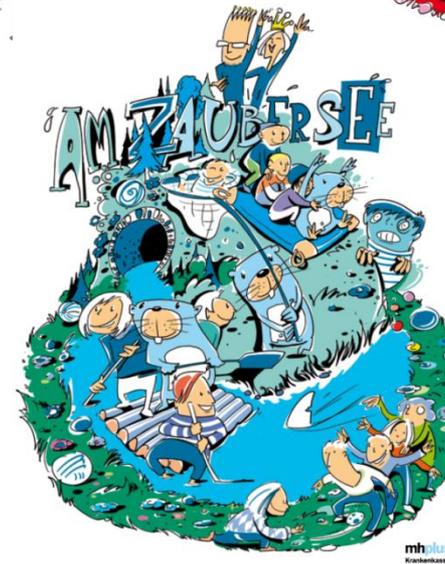
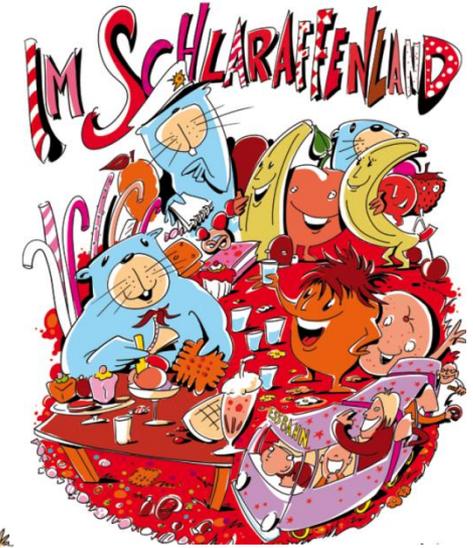
## PIFFIX Ablaufplan

17 Einheiten je 60 min	Einheit 1	Einheiten 2–4	Einheiten 5–7	Einheiten 8–10	Einheiten 11–13	Einheiten 14–16	Einheit 17
12 Einheiten je 90 min	Einheit 1	Einheiten 2–3	Einheiten 4–5	Einheiten 6–7	Einheiten 8–9	Einheiten 10–11	Einheit 12
	Einführung	PIFFIX im Land der Freunde	PIFFIX im Abenteuerland	PIFFIX im Zauberwald	PIFFIX im Schlaraffenland	PIFFIX am Zaubersee	Abschluss



# PIFFIX – Gesundheitsförderung an Grundschulen

Beispielhafte Illustrationen der Lebenswelten 1.+2. Klasse



mhplus  
Krankenkasse.

# PIFFIX – Gesundheitsförderung an Grundschulen

Inhalte – Beispielhafte Lebenswelt 1.+2. Klasse

## PIFFIX

*im Land der Freunde*

### Handlungsfeld

Bewegungsgewohnheiten

### Themenschwerpunkte

Kooperations-, Kommunikations- und Teamfähigkeit

### Relevanz

Teamfähigkeit hat positiven Bezug auf psychisches und soziales Wohlbefinden

Interaktion spielt in vielen Lebensbereichen eine wichtige Rolle

### Beschreibung

Im Vordergrund steht das Erlebnis und die Beteiligung aller Kinder in der Gruppen

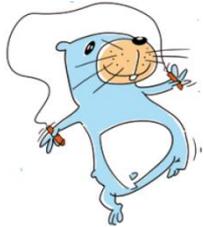
Verschiedene Spielformen, die nur als Team erfolgreich absolviert werden können

Erlebnis von gewinnbringenden, gruppenspezifischen Prozessen



# PIFFIX – Gesundheitsförderung an Grundschulen

Inhalte – Beispielhaftes Stundenmodell 1.+2. Klasse



**PIFFIX**  
im Land der Freunde



Dauer (Min.)	Dauer (ges.)	Phase	Ziele/Intention	Unterrichtsgeschehen	Organisation/ Material/Medien	Kommentar zur erlebnisorientierten Didaktik	Relevanz und Bedeutung für Prävention
10	10	Offener Stundenbeginn, Aktivierung	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Erwärmung der Muskulatur, Steigerung der Aufmerksamkeit für theoretische Inhalte	Unangeleitetes, freies Spielen in der Halle	Bälle, Seile etc. zur freien Nutzung in der Halle verteilt	Animatives Kursleiterverhalten, freies Ausleben des natürlichen Bewegungsdranges der Kinder	Förderung physischer bzw. konditioneller Fähigkeiten, Aufbau eines intrinsischen Bewegungsverhaltens
5	15	Begrüßung und Vorstellung der Lebenswelt „PIFFIX im Land der Freunde“	Transparenz und Motivation schaffen, theoretische und thematische Einführung	Gruppengespräch: PFIFFIX-Geschichte, Herausstellen der Notwendigkeit, miteinander zu kommunizieren	Sitzkreis	Ritual mit Signalwirkung, Schaffung einer angenehmen Lernatmosphäre (Einbindung des KL in den Kreis/ Kommunikation auf Augenhöhe)	Verständnis schaffen für Notwendigkeit und Bedeutung von Kooperation und Kommunikation
5	20	Reise in die PFIFFIX-Lebenswelt („Welten-Tor“)	Reiseerlebnis erzeugen, Übergang transparent machen	„Welten-Tor“, währenddessen PFIFFIX-Song abspielen	Reihe, langes Seil, PFIFFIX-Song Track 2	Erlebnisorientiertes Ritual mit Signalwirkung	Intrinsische Motivation schaffen
35	55	Erste Spielform	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Erwärmung der Muskulatur, Förderung der Kommunikationsfähigkeit	„Kettenfangen“	Ganze Halle	Aufgabe erschweren, unterbrechen, um Strategie zu erarbeiten, und Kommunikation als Notwendigkeit verständlich machen	Kommunikationsfähigkeit als Notwendigkeit vermitteln
		Zweite Spielform	Spielerische Vermittlung der Kommunikation und Kooperation	„Galaxy“	Langes Seil, Reihe	Dynamische Spielform mit hohem Aufforderungscharakter, Teamgedanken herausstellen, Schwierigkeit sukzessiv erhöhen	Förderung von Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Teamfähigkeit
5	60	Schluss	Reflexion, Verständnis schaffen, Transparenz und Motivation hinsichtlich weiterer Abläufe/Abenteuer	Reflexionsgespräch	Sitzkreis	Rituale wie Abklatschen, Schlachtruf usw. (Zusammengehörigkeitsgefühl, Gruppendynamik)	Verfestigung des Erlernten, Kommunikationsfähigkeit

# PFIFFIX – Gesundheitsförderung an Grundschulen

Beispielhafte Auszeichnung der Kinder der 1.+2. Klasse

## Auszeichnung PFIFFIX-Held



Lisa-Marie Mustermann

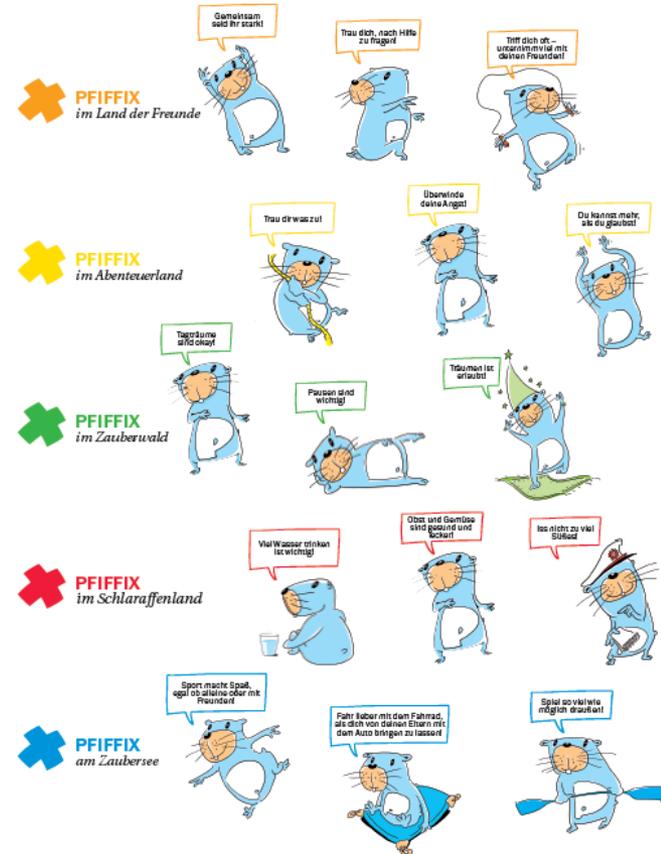
hat erfolgreich am Gesundheitsprojekt PFIFFIX teilgenommen.

Ort, Datum



**mhplus**  
Krankenkasse.

## PFIFFIX-TIPPS



**mhplus**  
Krankenkasse.

## Qualitative Ansprüche an einen PFIFFIX-Coach

### **Basisqualifikationen** (Voraussetzungen 1-3 müssen erfüllt sein)

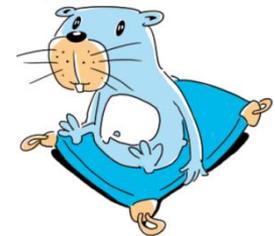
1. mindestens Übungsleiter C / Trainer C 1. Lizenzstufe Verbandsebene oder höherwertig  
ODER  
Trainer B kommerzielle Ebenen
2. Erste Hilfe Kurs nicht älter als 4 Jahre und
3. Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

### **Weiterqualifikationen** (mindestens eine Voraussetzung muss erfüllt sein)

- Übungsleiter B / Trainer B (sportartspezifisch, sportartübergreifend, präventiv, rehabilitativ) 2. Lizenzstufe Verbandsebene
- Trainer A kommerzielle Ebene
- sportfachliche Ausbildung (z.B. Sport- und Gymnastiklehrer, Sportfachwirt, Fitnessfachwirt)
- staatlich anerkannte Erzieher
- Sozialpädagogen oder Sozialarbeiter
- Sportlehrer oder Sportwissenschaftler
- Sonstige adäquate Ausbildung nach individueller Prüfung des Fachbereichs

### **Zusatzqualifikation**

- A Programm 1.+2. Klasse: Ausbildung zum PFIFFIX-Coach medi
- B Programm 3.+4. Klasse: Ausbildung zum PFIFFIX-Coach medi und PFIFFIX-Coach maxi



## Vorteile für die Schule

- + Finanzierung der Maßnahme
- + Schaffung / Erweiterung des außerschulischen Angebots
- + Demonstration eines hohen Qualitäts- und Betreuungsanspruchs
- + Möglichkeiten der Lehrerfortbildung im präventiven Bereich
- + Imageverbesserung und Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit
- + Bildung von Netzwerken
- + Ausweitung der Angebote in der Tiefe und in der Breite
- + Erschließung neuer Marktpotentiale
- + Evaluation, Erweiterung, Optimierung der Maßnahme durch die mhplus
- + Chance weitere Maßnahmen mit mhplus-Unterstützung anzubieten
- + Möglichkeit Schule auf der PFIFFIX-Homepage zu präsentieren



**mhplus**  
Krankenkasse.

## Zertifizierte PIFFIX-Schule

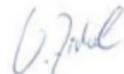
**Ausgezeichnet wird die Grundschule  
PIFFIX-Abenteuerschule in PFIFFIX-Haucen.**

Sie ermöglicht Ihren Schülerinnen und Schülern seit dem Schuljahr 2017/2018 die Teilnahme am Gesundheitsförderungsprogramm PFIFFIX, gefördert durch die mhplus Krankenkasse.

**Folgende Schwerpunkte werden mit PFIFFIX behandelt:**

- + Erlebnisorientierte Spielformen steigern die Kommunikations-, Kooperations- und Teamfähigkeit.
- + Spielerisches Erlernen von gesundheitsförderndem Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- + Heranführung an große Sportspiele durch Teamfähigkeit, Konfliktverhalten, Fairplay und Kommunikationsfähigkeit.
- + Sensibilisierung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch Stärkung der Kraftausdauer und des Selbstvertrauens.
- + Spielerische Vermittlung von Entspannungstechniken zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung.

Die Unterrichtseinheiten werden ausschließlich von speziell ausgebildeten PFIFFIX-Coaches durchgeführt.



Volker Zirkel  
Kinder und Jugend Sportschule NRW



Sascha Brandenburg  
Gesundheitsförderung mhplus Krankenkasse

**PIFFIX**

Offen fürs Leben.



Zertifikat Schule

## Implementierungsmöglichkeiten

### **Möglichkeit 1**

17 Unterrichtseinheitenmodell (17 UE's á 60 Minuten pro UE) in den außerunterrichtlichen Ganzttag oder als Arbeitsgemeinschaft (AG) integrieren

### **Möglichkeit 2**

12 Unterrichtseinheitenmodell (12 UE's á 90 Minuten pro UE) in den außerunterrichtlichen Ganzttag oder als Arbeitsgemeinschaft (AG) integrieren

### **Möglichkeit 3**

12 Unterrichtseinheitenmodell (12 UE's á 90 Minuten pro UE) in den Unterricht entweder als Ersatz für eine Doppelstunde Sport oder als zusätzliche 4. und 5. Sportstunde integrieren

### **Möglichkeit 4**

PFIFFIX in Projektwochen oder in schulische Ferienwochenbetreuung integrieren und pro Projekttag eine PFIFFIX-Lebenswelt unterrichten

## Evaluationsergebnisse – Gesundheitsförderung: Einschätzung der Eltern

### Bewegung

- 74% der Eltern stellten keine Veränderung fest
- **26%** gaben an, dass ihr Kind sein/ihr Bewegungsverhalten geändert hat
  - Kind ist aktiver und bewegt sich mehr
  - Kind ist schneller geworden
  - bewegungsfreudiger
  - konzentrierter und entspannter
  - verbesserte Koordination
  - große sportliche Neugier

### Ernährung

- 75% der Eltern stellten keine Veränderung fest
- **25%** gaben an, dass ihr Kind sein/ihr Ernährungsverhalten geändert hat
  - isst weniger
  - isst weniger Süßes
  - isst mehr Gemüse und Obst
  - frühstückt mehr
  - Kind hat mehr Hunger und isst abends mehr
  - trinkt mehr Wasser
  - höheres Bewusstsein für gesunde Lebensmittel
  - Belehrung der Eltern durch Kinder über gesunde Ernährung
  - kompromissbereiter bei Süßigkeiten

Quelle: TU Chemnitz, Schulz et al. , Fragebogen an die Eltern, Köln 2016 (N = 46)

## Evaluationsergebnisse – Gesundheitsförderung: Einschätzung der Eltern

### Hat Ihr Kind bei PFIFFIX etwas gelernt?

- **71%** der Eltern sagten aus, dass Ihr Kind bei PFIFFIX etwas gelernt hat
- 13% der Eltern verneinten dies
- 16% machten diesbezüglich keine Angaben

Quelle: TU Chemnitz, Schulz et al. , Fragebogen an die Eltern, Köln 2016 (N = 46)

## Evaluationsergebnisse – PFIFFIX als Kombination aus Sach- und Sportunterricht

Sachunterricht	Sportunterricht	PFIFFIX
<p><b>Hinführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darstellen und Vorstellen der Situation mit Zielangabe</li> </ul>	<p><b>Aufwärmen und Einstimmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische und physische Aspekte ansprechen</li> <li>• <u>Methodische Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Schüler einbeziehen</li> <li>• abwechslungsreich</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offener Stundenbeginn (freies Spielen)</li> <li>• Sitzkreis inkl. Mitteilungen und Vermittlung von Wissen und Inhalten der Stunde</li> <li>• Reise in die PFIFFIX-Welt</li> </ul>
<p><b>Erarbeitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorläufige Stellungnahme</li> <li>• Informationsgewinnung</li> <li>• Urteilsbildung</li> </ul>	<p><b>Hauptteil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkunden, Üben, Spielen, Wettfeiern</li> <li>• Gezielte Bewegungsaufgabe</li> <li>• Reflexion</li> <li>• <u>Methodische Hinweise</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielseitig</li> <li>• Zweckmäßig</li> <li>• Systemische Belastungssteigerung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung zuvor wird als Grundlage für die Spielidee genutzt zur Auseinandersetzen mit der Thematik</li> <li>• Spaß an Bewegung vermitteln durch Spiele und Bewegungsaufgaben</li> <li>• Stärkung der Sozial- und gesundheitlichen Fachkompetenzen</li> </ul>
<p><b>Anwendung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkretisierung</li> <li>• Vertiefung</li> </ul>	<p><b>Ausklang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergänzen, vertiefen, ausgleichen, abrunden</li> <li>• <u>Methodische Hinweise</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rituale erleichtern das Unterrichtsgeschehen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückreise aus der PFIFFIX-Welt</li> <li>• Reflexion</li> <li>• Verständnis für die Thematik verdeutlichen</li> <li>• Motivation für die folgenden Stunden</li> </ul>

Quelle: TU Chemnitz, Schulz et al. (2016)

Halli-Hallo!

Fragen???

Tschüüüß!

