



## **schoolwalker**

für mehr Fitness, Gesundheit und weniger Verkehr

Projektleitung  
Iulia Gal, MSc

### Projektunterlagen

aks gesundheit GmbH  
Gesundheitsbildung  
Rheinstraße 61  
6900 Bregenz  
T 055 74 / 202 - 0  
F 055 74 / 202 - 9  
gesundheitsbildung@aks.or.at  
www.aks.or.at

## Überblick

### Ein klassisches Gesundheitsförderungsprojekt

Das Projekt "Schoolwalker" bringt die Philosophie der Gesundheitsförderung direkt in die Schule. Neben der Förderung von Bewegung und Sozialverhalten setzen sich die Teilnehmenden auch mit Umwelt- und Klimaschutz sowie ihrem eigenen Lebensumfeld auseinander. Die erfolgreiche Umsetzung wird durch die Einbindung aller Verantwortungsebenen – von Schulen und Gemeinden bis hin zu Schularzt/-ärztin, Verkehrspolizei und dem Klimabündnis – unterstützt.

### Gesundheitsförderung auf dem Schulweg

Zunehmender Verkehr, hoher Medienkonsum und fehlende Spielflächen beeinträchtigen die sozialen Kontakte und Bewegungsmöglichkeiten unserer Kinder. Der Schulweg zu Fuß bietet eine wertvolle Gelegenheit für Kommunikation, Bewegung und Verkehrsberuhigung. Damit fördert er nicht nur die Gesundheit, sondern auch eine klimafreundliche Mobilität - Schritt für Schritt.

### Das Projekt: Laufen – Sammeln – Spaß haben

Zu Beginn des Schuljahres erhalten alle Schülerinnen und Schüler einen Schulwegausweis. Im Herbst und im Frühjahr werden für jeweils vier Wochen die zu Fuß zurückgelegten Schul- und Heimwege dokumentiert. Die Schulwege werden von den Lehrer:innen, die Heimwege von den Erziehungsberechtigten bestätigt. Gewinner:in ist, wer die auf die Länge des Schulweges abgestimmte Anzahl an zurückgelegten Wegen sammelt. Für jeden umweltfreundlich zurückgelegten Schulweg erhalten die Kinder einen Klimameilen-Aufkleber. Alle gesammelten Klimameilen werden europaweit gesammelt und auf der UN-Klimakonferenz präsentiert.

### Von einfach bis komplex – alles ist möglich

Aufbauend auf dem Basisprojekt kann "schoolwalker" beliebig erweitert werden: Ein Elternabend mit dem Schularzt: in oder der Verkehrspolizei, die Erkundung der Gemeinde im Heimatkundeunterricht oder die Durchführung von Begleitprojekten wie den Verkehrsdetektiven bieten vielfältige Möglichkeiten zur Vertiefung.

### Gemeinsam planen – erfolgreich durchführen

Das Projekt vernetzt Volksschulen, Städte/Gemeinden und Institutionen aus den Bereichen Verkehr, Gesundheit und Umwelt zuständig sind. Durch gemeinsame Planung und Umsetzung konnte der Autoverkehr in den teilnehmenden Gemeinden nachhaltig reduziert und der aktive Schulweg zu Fuß entsprechend gesteigert werden. Das Ziel ist die dauerhafte Integration von "schoolwalker" in den jährlichen Schulzyklus der Städte und Gemeinden.

### Stetige Weiterentwicklung

Die wertvollen Erfahrungen von Lehrer: innen, Gemeindevertreter: innen und Erziehungsberechtigten werden kontinuierlich einbezogen, um das Projekt auch in Zukunft an die Bedürfnisse der Zielgruppe anzupassen.

## 1. Aktualität und Ausgangslage

In Vorarlberg sind etwa 25% der Jugendlichen übergewichtig (*Landesgesundheitsbericht Vorarlberg 2022*), österreichweit ist bereits jedes fünfte Kind betroffen – Tendenz steigend. Die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Kinder hat sich in den letzten zehn Jahren deutlich verschlechtert, und immer mehr Kinder klagen über regelmäßige Rückenschmerzen. Auch Verhaltensauffälligkeiten wie ADS werden immer häufiger beobachtet.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler empfehlen daher, die körperliche Aktivität von Kindern im Alltag zu erhöhen, um ihre gesunde Entwicklung zu fördern. Die Empfehlung lautet „mindestens eine Stunde täglich“, um eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten.

Derzeit dauert mehr als die Hälfte der Schulwege mit dem Auto oder Bus in Vorarlberg weniger als fünf Minuten. Dies entspricht einem durchschnittlichen Fußweg von 10 bis 15 Minuten. Damit könnte bereits rund die Hälfte der empfohlenen täglichen Bewegungszeit auf dem Schulweg zurückgelegt werden. Zudem könnte der Verkehr im Schulumfeld deutlich reduziert werden, was die Sicherheit und die Umweltqualität wesentlich verbessern würde.

## 2. Zielgruppe

Das "schoolwalker"-Projekt wird von Volksschulen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Städten und Gemeinden durchgeführt und steht allen Gemeinden und Volksschulen des Landes offen. Durch die Teilnahme aller Kinder werden auch soziale Randgruppen in das Projekt integriert, was die Besonderheit des Settings Schule ausmacht.

Das Netzwerk aus Gemeinde, Schule und Lehrer:innen beschäftigt sich aktiv mit dem Thema Gesundheitsförderung und arbeitet gemeinsam mit der aks gesundheit GmbH an der Umsetzung und Integration des Projektes in den Unterricht.

## 3. Ziele von schoolwalker

Gemeinden und Volksschulen sollen mit Hilfe von schoolwalker bei Schüler:innen ein eigenverantwortliches und positives Verhältnis zu alltäglicher Bewegung und sanfter Mobilität aufbauen. Diese erworbenen Gesundheits- und Sozialkompetenzen sollen zu einem gesundheitsbewussten Verhalten auch im Erwachsenenalter beitragen.

- » Förderung der eigenständigen Mobilität der Schüler:innen und damit zur Reduktion des Verkehrs im Umfeld von Schulen
- » Spielerische Bewegungsförderung im Alltag bei Kindern und Familien
- » Motivation zu mehr Bewegung in der Freizeit und damit Reduktion der Folgen des Bewegungsmangels
- » Steigerung des sozialen Kontakts und des sozialen Austauschs unter den Kindern
- » Vernetzte Zusammenarbeit zwischen Gemeinden, Schulen und Institutionen im Bereich Schulweg und Schulwegsicherheit.

#### 4. Wie funktioniert schoolwalker?

Schoolwalker basiert auf einem Schulwegausweis und findet damit hauptsächlich außerhalb der Unterrichtszeit statt, was es für viele Schulen zusätzlich interessant macht.

Das Projekt wird zweimal pro Schuljahr für jeweils vier Wochen vorgeschlagen, zu Schulbeginn im Herbst und erneut im Frühling.

Idealerweise beginnt schoolwalker mit einem Elternabend, der gemeinsam mit dem Schularzt:in oder der Verkehrspolizei gestaltet wird.

Für die Kinder beginnt schoolwalker mit mehreren Unterrichtseinheiten zum Thema Verkehr! Im Anschluss wird anhand einer Gemeindegkarte die Länge des Schulwegs jedes Kindes bestimmt und ein entsprechendes Laufziel für den Ausweis vorgegeben: Kinder, die näher an der Schule wohnen, müssen somit öfter laufen als Kinder, die weiter weg wohnen.

Für den Weg zur Schule bekommen die SchülerInnen einen kleinen Aufkleber in den Ausweis, für den Weg nach Hause unterschreiben die Eltern. Dadurch werden sie aktiv in das Projekt eingebunden.

Durch unterrichtsbegleitende Maßnahmen soll das Bewusstsein der Kinder für Bewegung, Gesundheit, Umwelt und den Straßenverkehr positiv beeinflusst werden. Die Lehrer: innen können aus verschiedenen Unterrichtsmaterialien auswählen. Das Projekt setzt bewusst auf Anreize und verzichtet daher auf verpflichtende Maßnahmen im Unterricht.

Jedes Kind, das sein Laufziel erreicht, wird von einem Vertreter: in der Gemeinde geehrt. In diesem Rahmen präsentieren die Schüler: innen häufig, was im Unterricht projektbegleitend erarbeitet wurde (gebastelte Schuhe, Dokumentation gefährlicher Stellen auf dem Schulweg, ...).

Jede Schule hat die Möglichkeit, die gesammelten "Schulwege" als "Grüne Meilen" im Rahmen der Klimameilen-Kampagne des Klimabündnis Österreich bei der aks gesundheit GmbH einzureichen. Alle in Europa gesammelten Klimameilen werden bei der UN-Klimakonferenz präsentiert und die Kinder leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

#### 5. Kosten

Das schoolwalker-Projekt wird vom Land Vorarlberg finanziert und ist somit für Schulen und deren Schüler kostenlos.

Einige Gemeinden haben sich freundlicherweise bereit erklärt, die Kinder im Rahmen einer Auftakt-/Abschlussveranstaltung zu ehren und kleine Preise für die fleißigen schoolwalker zu stiften (Spielgeräte für den Pausenhof/ Spielplatz, Eintrittskarten für Schwimmbäder o.ä., Springseile, Spielfeste, bedruckte T-Shirts).

## 6. Was bringt schoolwalker?

Die Auswertung der Schulwegausweisen und Befragung von Kindern und Lehrkräften haben über die Jahre gezeigt, dass das Schoolwalker-Projekt die Motivation der Schülerinnen und Schüler, zu Fuß zur Schule zu gehen, deutlich erhöht. Die Teilnahme am Projekt zu Beginn des Semesters hat dazu beigetragen, dass die Kinder die Gewohnheit, zu Fuß zur Schule zu gehen, das ganze Jahr über beibehalten.

Motivierende Elemente wie das Sammeln von Klimameilen-Aufklebern und das Führen eines Schulwegausweises fördern den Wettbewerb und die Freude an der Bewegung. Die Unterstützung und Ermutigung durch Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte, die die zurückgelegten Wege regelmäßig bestätigen, stärkt zusätzlich das Verantwortungsbewusstsein der Kinder. Insgesamt trägt Schoolwalker erfolgreich zur langfristigen Verhaltensänderung bei, fördert gesunde Bewegungsgewohnheiten und verbessert die soziale Kompetenz der Kinder.

Die Lehrer: innen bewerteten schoolwalker als sehr einfach und gelungen und waren gleichsam überrascht, mit welcher Begeisterung die SchülerInnen die Aktion durchführten.

Der geringe Mehraufwand im Unterricht lässt Freiräume für die eigene Unterrichtsgestaltung. Das Sammeln von Sponsorengeldern für eine Schule im Regenwald Kolumbiens durch gelaufene Schulwege, Theaterstücke zum Thema Verkehrssicherheit oder künstlerisches Gestalten mit alten Schuhen stellen nur eine kleine Auswahl der zahlreichen Ideen der Lehrer: innen dar.

## 7. schoolwalker – ausgezeichnet und erfolgreich!

- » schoolwalker wird Best Practice Modell zur Bewegungsförderung bei EU-Projekt „You need exercise!“ (<http://www.citiesforsports.eu/de/best-practise.html>)
- » 2011 wird die Volksschule Nofels Sommersieger der Kindermeilen-Kampagne des Lebensministeriums
- » Schoolwalker gewinnt mit der VS Langenegg den Aquila Verkehrssicherheitspreis 2009 des Kuratoriums für Verkehrssicherheit
- » Best Practice Modell im Kinder-Umwelt-Gesundheits-Aktionsplan für Österreich des Bundesministeriums für Gesundheit, Jugend und Familie und des Lebensministeriums
- » Die Stadt Oslo hat sich schoolwalker als Vorbild genommen und ist mit 67 Schulen bei „Gakonkurransen“ aktiv!
- » Schoolwalker wird 2007 vom Klimabündnis Österreich ausgezeichnet

## 8. schoolwalker – gut vernetzt!

