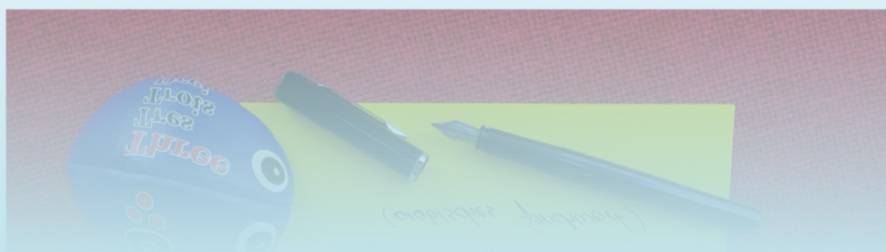


Life Kinetik Training im Schulalltag (2)

Gesundheitsförderung für Jugendliche
in der Praxisschule NMS
Klagenfurt

Abschlussbericht 2015



Life Kinetik im Schulalltag (2)

Gesundheitsförderung für Jugendliche in der Praxisschule NMS Klagenfurt

**Projektträger:**

Praxisschule

Verbundmodell Neue Mittelschule der Pädagogischen Hochschule Kärnten

Viktor Frankl Hochschule und der Elternverein der Schule

Schuldirektorin

Prof. Mag. Margit Ortner-Wiesinger

T: 0463 508 508 201

E: margit.ortner-wiesinger@ph-kaernten.ac.at

I: www.ph-kaernten.ac.at/organisation/praxisschulen/praxisschule-neue-mittelschule/

A: Hubertusstraße 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Projektleitung:

Mag. Dr. Gerti Malle

T: 0650 400 6373

E: gerti.malle@gmail.com

I: www.gertimalle.com

A: Heizhausgasse 41/1/11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Förderstellen:

Kärntner Landesregierung Abteilung 6 und Abteilung 5

Kärntner Sparkasse/Privatstiftung

Projektzeitraum: Jänner bis November 2015

Klagenfurt am Wörthersee, 14. November 2015

Inhaltsverzeichnis

LIFE KINETIK IM SCHULALLTAG (2)	3
GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR JUGENDLICHE IN DER PRAXISSCHULE NMS KLAGENFURT	3
1. PROJEKTABLAUF	5
1.1 PROJEKTBEGRÜNDUNG UND AUSGANGSLAGE	5
1.2 LIFE KINETIK TRAINING	5
1.3 ZIELGRUPPE	6
1.4 DAS SETTING	6
1.5 ZIELSETZUNG DES PROJEKTES	7
1.6 NACHHALTIGKEIT	7
1.7 EVALUATION	7
1.8 PHASENPLAN	7
1.9 VERBREITUNG DER PROJEKTERGEBNISSE	8
1.10 KOSTEN	8
1.11 AUSBLICK	8
2. PROJEKTERGEBNISSE	9
2.1 SELBSTWAHRNEHMUNG DER LIFE KINETIK TEILNEHMERINNEN	9
2.2 WAHRNEHMUNG DER TEILNEHMENDEN LEHRKRÄFTE	10
2.3 AUSWERTUNG DER NOTEN	10
2.4 DARSTELLUNG DER ÄNDERUNGEN	14
2.5 LERNERFAHRUNGEN AUS DEM PROJEKT	14
2.6 REFLEXION UND BEWERTUNG DER UMSETZUNG UND ERGEBNISSE	15
2.7 ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE	18
3. LITERATURHINWEISE UND QUELLENANGABE	19
4. ANLAGEN	20
4.1 BRIEF AN DIE ELTERN	20
4.2 EINE WEISHEITSGESCHICHTE	21

1. Projektablauf

Informationen über den Projektträger und Antragsteller

Die Praxisschule ist als Verbundmodell organisiert. Die Kinder werden von ausgebildeten HauptschullehrerInnen, AHS-LehrerInnen und SonderpädagogInnen gleichermaßen unterrichtet und betreut. Die Schule ist eng mit der Pädagogischen Hochschule Kärnten verbunden. Dadurch bleibt sie offen für zeitgemäße pädagogische Konzepte und steht im engen Austausch mit Fachleuten.

1.1 Projektbegründung und Ausgangslage

Die gesundheitlichen Risiken durch Bewegungsarmut sind wissenschaftlich gut belegt. Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren stellt jedoch immer wieder eine Herausforderung dar. Life Kinetik ist ein Training, das abwechslungsreiche Übungen zur Verfügung stellt. Freude und Spaß stehen im Vordergrund und auf Perfektion wird verzichtet. Dadurch soll Routine, Langeweile und Überforderung entgegengewirkt werden.

Im Schuljahr 2013/2014 wurde ein erfolgreiches Life Kinetik Projekt an der NMS Kneippgasse in Klagenfurt durchgeführt. Dieses Projekt lieferte erste Hinweise darauf, dass sich das Training positiv auf das Lernvermögen und in weiterer Folge auf die Schulnoten auswirkt. Aufgrund der positiven Resonanz in der Schüler- und Lehrerschaft bietet die Schule das Training inzwischen in ausgewählten Klassen durch eine schuleigene Lehrkraft an.

1.2 Life Kinetik Training

Life Kinetik ist ein Bewegungstraining, bei dem unter Einbeziehung von einfachen Hilfsmitteln wie Jonglierbällen oder Tüchern koordinativ herausfordernde Bewegungsabläufe trainiert werden, die auch die visuelle Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit stark fordern. Diese Bewegungsabläufe kommen im normalen Alltag nicht vor und sind ungewohnt und neu. Dadurch wird das Gehirn angeregt die vorhandene neuronale Plastizität stärker zu nutzen. Das Gehirn organisiert Lernprozesse am erfolgreichsten wenn die Aktivitäten von Begeisterung, Neugier, Freude und Spaß begleitet sind. Der Lernzuwachs wird deutlich geringer, sobald eine Bewegung automatisiert ist und nimmt rapide ab, wenn eine Aktivität als monoton und langweilig empfunden wird. Aus diesem Grund sind ein abwechslungsreicher Wechsel von Übungen und laufend neu hinzukommende Herausforderungen zentraler Bestandteil des Konzeptes.

Die während des Trainings erhöhte neuronale Aktivität des Gehirns hat positive Effekte auf unterschiedliche Funktionsbereiche. Neben einer besseren Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung steigern sich Aufmerksamkeit und Konzentration; das Erleben von Stress und psychischer Belastung reduziert sich; Lernen gelingt schneller und leichter.

Bisherige Studien haben unter anderem die Auswirkungen auf Stressbelastung und Stressmanagement untersucht und konnten signifikante positive Effekte nachweisen. Im Kontext des schulischen Lernens ist aber auch die Hypothese naheliegend, dass die Effekte des Trainings einen Einfluss auf Schulnoten haben könnten. Im Rahmen eines Pilotprojektes an der NMS Kneippgasse in Klagenfurt im Schuljahr 2013/2014 wurden erstmals Auswirkungen auf Schulnoten untersucht. In diesem Projekt konnten deutliche Verbesserungen der SchülerInnen in den Fächern Mathematik und Englisch beobachtet werden. Ein unmittelbarer kausaler Zusammenhang konnte dadurch selbstverständlich nicht erbracht werden, da sonstige Einflüsse nicht kontrolliert werden konnten. Aus diesem Grund sind weitere Projekte unter möglichst gleichen Rahmenbedingungen sinnvoll, um Hinweise zu erhalten, in wie weit solche Effekte konstant sind.

Erfahrungen mit dem Life Kinetik Training im schulischen Kontext gibt es am Schulzentrum Ybbs seit 2013. Dort wurde die subjektive Befindlichkeit von Schülern und Schülerinnen der Sekundarstufe im Hinblick auf Erfolgsorientiertheit, Arbeitsgedächtnis, Motivation, Entscheidungssicherheit und Improvisationsfähigkeit untersucht. In einer Vorher-Nachher-Einschätzung fanden sich deutliche Unterschiede zwischen Personen, die sich aktiv am Training beteiligt haben und solchen, die nicht mitgemacht haben. Bei der Gruppe, die nicht aktiv am Training teilnahm sind die positiven Effekte bezüglich Befindlichkeit ausgeblieben.

1.3 Zielgruppe

Primär:

46 Jugendliche aus der NMS Praxisschule Klagenfurt

4a: 24 SchülerInnen (davon vier Integrationskinder)

3a: 22 SchülerInnen (davon vier Integrationskinder)

vier BegleitlehrerInnen

eine Lehrkraft, die die „Life Kinetik Schul- und Kita-Coach“ Ausbildung macht

Sekundär:

Direktorin, Lehrkörper der Schule (60 Personen)

Eltern der Kinder (ca. 92 Personen)

Elternverein (8 Personen im Vorstand)

1.4 Das Setting

Das Training fand in der Schule statt und dauerte für die 4a elf Wochen und für die 3a zehn Wochen. Jede Woche wurde eine halbe Stunde intensiv trainiert. Angebote im Setting Schule tragen zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit bei, weil auch Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien den gleichen kostenfreien Zugang zum Angebot haben. In der Praxisschule haben ca. 25 Prozent der Kinder einen Migrationshintergrund. Am Life Kinetik Training nahmen zusätzlich zu den SchülerInnen in jeder Klasse zwei Lehrpersonen teil.

1.5 Zielsetzung des Projektes

Bewegung in den Schulalltag integrieren
Steigerung von Aufmerksamkeit und Konzentration
Stressreduktion und Steigerung des Selbstwertgefühls
Verbesserung der Selbstwirksamkeit

Indikatoren:

Verbesserung der Schulnoten (Mathematik, Deutsch, Englisch)
Rückmeldungen der SchülerInnen und Lehrkräfte (Selbstwahrnehmung)

1.6 Nachhaltigkeit

Damit die Nachhaltigkeit gewährt ist, machte eine Lehrerin als Multiplikatorin der Schule die Ausbildung zum „Life Kinetik Schul- und Kita-Coach“. Lehrkräfte mit dieser Zusatzqualifikation können Life Kinetik in ihrer Schule kostenfrei anbieten. TrainerInnen, die das Training gewerblich anbieten sind an eine Lizenz gebunden, die einen Mindesttarif vorschreibt. Am 25. November 2015 wird es eine Life Kinetik Informationsveranstaltung für das Lehrpersonal und den Elternverein der Praxisschule geben. Danach ist es geplant Life Kinetik durch eine schuleigene Lehrkraft in den ersten Klassen anzubieten.

1.7 Evaluation

Es wurde untersucht, ob sich die im Pilotprojekt an der NMS Kneippgasse festgestellten Effekte in Bezug auf die Verbesserung der Schulnoten auch in diesem Projekt zeigen. Dazu wurden die Noten des Halbjahreszeugnisses in Mathematik, Deutsch und Englisch mit der Abschlussnote verglichen. Dieser Vergleich wurde auch in Klassen durchgeführt, in denen Life Kinetik nicht angeboten wurde (Kontrollgruppen). Insgesamt gab es vier Kontrollgruppen. Eine Kontrollgruppe in jeder Schulstufe hatte den Schwerpunkt Sport (3s: 24 SchülerInnen, 4s: 26 SchülerInnen). Die zweite Kontrollgruppe hatte keinen Schwerpunkt (3b: 25 SchülerInnen, 4b: 25 SchülerInnen).

Nach dem sechsten Termin (Trainingsmitte) wurde eine Zwischenerhebung vorgenommen. Die Jugendlichen und die Lehrkräfte, die am Training teilnahmen wurden zu ihren eigenen Beobachtungen befragt. Alles was ihnen seit dem Training aufgefallen ist, sollten sie auf eine Moderationskarte schreiben (Selbstwahrnehmung). Nach dem letzten Termin wurden die vier Lehrkräfte gebeten eine Reflexion und Bewertung der Umsetzung und Ergebnisse zu verfassen.

1.8 Phasenplan

01/2015 – 03/2015	Vorlaufphase und Planung
04/2014 – 06/2015	Umsetzung des Life Kinetik Trainings in zwei Klassen
07/2014 – 11/2015	Abschlussbericht
25.11.2015	Life Kinetik Informationsveranstaltung und Präsentation der Ergebnisse des Projektes in der Praxisschule

1.9 Verbreitung der Projektergebnisse

Abschlussbericht

Informationsveranstaltung in der Praxisschule

1.10 Kosten

Für die Implementierung des Life Kinetik Trainings an der NMS Praxisschule fielen Kosten in Höhe von € 5.700,00 an. Der Betrag beinhaltet erworbenes Material für die Schule: Jonglierbälle, div. Bälle und Fachliteratur mit Übungen. Honorarkosten für: Life Kinetik Training, Auswertung der Noten, Organisationsaufwand, Verfassung des Abschlussberichtes (inkl. Druckkosten), Abhaltung eines Informationsworkshops für alle Lehrkräfte. Reisekosten und Ausbildung einer Lehrkraft der Praxisschule zum Life Kinetik Schul- und Kita-Coach.

1.11 Ausblick

Eine Ausweitung des Projektes auf weitere Schulen in Klagenfurt ist angedacht. Kontakte zur Gesundheitsabteilung der Stadt Klagenfurt im Hinblick auf die Beteiligung an der Finanzierung haben bereits stattgefunden. Eine finanzielle Beteiligung der Stadt Klagenfurt war bei diesem Projekt wegen fehlender Zuständigkeit (Bundesschule) nicht möglich. Sehr wohl gab es aber einen finanziellen Beitrag für das Pilotprojekt an der NMS Kneippgasse und für zukünftige Projekte gibt es positive Signale.

Gute Noten durch Bewegung

PILOTPROJEKT. Durch ein Schulprojekt, in dem die Bewegung im Vordergrund stand – „Life Kinetik“ – konnten Schüler der NMS Kneippgasse ihre Noten in Mathematik, Englisch und Deutsch verbessern!

Was haben Schulnoten mit Bewegung zu tun? Nichts? Falsch – sehr viel sogar! Mittels „Life Kinetik“ hatten die Schüler der 4b und der 3a der Neuen Mittelschule Kneippgasse in St. Ruprecht mehr Spaß am Lernen und konnten ihre Schulnoten verbessern! 2014 wurde hier das Projekt „Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung – Gesundheitsförderung für Jugendliche“ als Pilotprojekt durchgeführt. Projektträger war der Verein „medien.kultur.raum. Institut für Kommunikation und angewandte Medienpädagogik“, Gesundheitsreferentin Vizebürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz unterstützte dieses zukunftssträchtige Projekt. Insgesamt 46 Jugendliche nah-

men an dem kreativen 14-wöchigen „Life Kinetik“-Training im Gymnastikraum teil. Ziel war die Gesundheitsförderung durch Freude an der Bewegung. „Life Kinetik ist ein sanftes, körperliches und geistiges Training. Durch gezielte Bewegungsabläufe steigert sich die Aufnahmefähigkeit, Gelassenheit, Kreativität und das Selbstbewusstsein“, sagt Dr. Gerti Malle, Trainerin für „Life Kinetik“, die das Projekt in der Schule durchführte. Durch ein regelmäßiges „Life Kinetik“-Training, also Bewegung kombiniert mit Begeisterung, wirkt sich äußerst positiv auf das Gehirn aus – es bilden sich sogar neue Gehirnstrukturen. Fazit ist, dass die Kinder leichter und zugleich erfolgreicher lernten. Die



Die NMS Kneippgasse steht mit tollen Projekten öfters im Rampenlicht der Öffentlichkeit!

Foto: mein-klagenfurt

Resonanz der Schüler war toll: „Ich kann mir die Vokabeln schneller merken“, „kann mich besser konzentrieren“, „erfasse die Lerninhalte leichter“, „alles macht mehr Spaß“, u.s.w. Uns beeindruckten die Ergebnisse: 85 % der Schüler der vierten

Klasse konnten ihre Mathematiknote verbessern. Ebenso viele der dritten Klasse verbesserten sich in Englisch, auch Deutschnoten wurden besser! Wenn das kein Argument ist, Folgeprojekte an weiteren Schulen zu starten ...!

MP

Stadtzeitung Klagenfurt, 25. Febr 2015, S. 8.

2. Projektergebnisse

Am 13. April 2015 startete das Life Kinetik Training. Jeden Montagmorgen wurde 30 Minuten trainiert; zuerst mit der 4a und danach mit der 3a. Die SchülerInnen und teilnehmenden Lehrkräfte wurden nach dem sechsten Termin schriftlich über die Auswirkungen des Trainings befragt. Sie schrieben ihre Beobachtungen (Selbstwahrnehmung) auf eine Moderationskarte. Zusätzlich sollten sie die Übungen anführen, die ihnen am besten gefallen haben.

2.1 Selbstwahrnehmung der Life Kinetik TeilnehmerInnen

Es gab 24 positive Rückmeldungen zur Verbesserung der Konzentration und des Lernens. Drei SchülerInnen waren nicht anwesend und 19 SchülerInnen nahmen keine Veränderung wahr.

Rückmeldungen der 4a (Bedeutung der Abkürzungen: M = Mädchen, J = Junge)

- Kann mich etwas besser konzentrieren, lernen fällt mir leichter, die Ballübungen waren die besten!!! (M)
- Im Unterricht konzentriere ich mich besser und bin viel ruhiger. (M)
- Ich lerne etwas schneller als sonst. (M)
- Ich bin ruhiger geworden. Ich raste nicht mehr so schnell aus. Kann länger laufen. (M)
- Schnellere Reaktion, leichter lernen. (M)
- Besser in Mathe und Englisch. (J)
- Interesse am Lernen. Am besten gefallen mir die neuen Übungen. (J)
- Viel konzentrierter beim Lernen. Mir gefallen die Übungen mit den Bällen. (M)
- Ich habe mich fast in jedem Fach verbessert sagt meine Familie. Mir hat alles gefallen es macht Spaß. (M)
- Kann mich besser konzentrieren und acht Stunden durchlernen. Ich finde, dass ich konzentrierter bin. Am besten gefallen hat mir eine neue Sprachen zu lernen z.B. Chinesisch. Musik Übungen. (M)
- Ich habe mich beim Geo-Test besser konzentrieren können. Mir hat das mit den Bällen gefallen. (J)
- Ich habe mich beim GS-Test verbessert und beim GW-Test auch. Die Übung mit den Bällen hat mir am besten gefallen. (J)
- Ich habe bemerkt, dass ich leichter lernen kann, und dass ich mich im Unterricht besser konzentrieren kann. Bestes in Life Kinetik sind Ballspiele, Reißverschluss-Übung. (M)

Rückmeldungen der 3a:

- Mir hat alles gut gefallen. Ich arbeite nach diesen Übungen viel aufmerksamer als früher und konzentrierter. (J)
- Ich habe einen dreier auf die Englisch Schularbeit bekommen. Und merke mir Sachen leichter. (J)
- Es fühlt sich an als ob ich jetzt konzentrierter bin. Ich mache auch lieber meine Arbeit. (J)
- Ich bin schneller geworden. Mir hat die Übung mit den Bällen gefallen. (J)

- Mir haben die Geschichten gefallen. Ich habe mich in Englisch und Deutsch verbessert. Und ich arbeite jetzt viel schneller. (M)
- Seit dem Training kann ich mich besser konzentrieren. Mir haben die Geschichten am besten gefallen. (M)
- Ich kann mir besser Sachen merken! (M)
- Ich kann besser lernen! (M)
- Ich kann mich besser konzentrieren. (M)
- Ich kann mich besser konzentrieren und besser lernen. Die Übungen mit dem Ball und Tuch haben mir am besten gefallen. (M)
- Ich bin entspannter. Mir haben die Übungen mit dem Daumen gefallen. (M)

Die schriftlichen Rückmeldungen der SchülerInnen zeigen ganz deutlich, dass die Ziele des Projektes erreicht wurden. Die Mehrheit der SchülerInnen meldete zurück, dass sie sich besser konzentrieren können und seit dem Training leichter lernen.

2.2 Wahrnehmung der teilnehmenden Lehrkräfte

- Koordinationsübungen mit den Bällen. Konzentrationsfähigkeit besser.
- Interessante Übungen, Herausforderung, abwechslungsreich, Ballübungen sehr lustig und regen den Ehrgeiz an.
- Englisch Schularbeiten gut ausgefallen; konzentriertes, gutes Arbeiten nach dem Training.

2.3 Auswertung der Noten

Bei den zwei Life Kinetik Klassen wurden die Noten der einzelnen SchülerInnen zur Auswertung zur Verfügung gestellt. Bei den Kontrollgruppen wurde die Anzahl der verschiedenen Noten bekanntgegeben. Somit konnte nur der Notendurchschnitt in jeder Klasse berechnet werden, dieser wurde dann mit den anderen Klassen verglichen.

Life Kinetik Klasse 4a, 24 SchülerInnen

Mathematik-Noten:

Zwei Noten verschlechtert: 1 Schüler

Eine Note verschlechtert: 7 SchülerInnen

Keine Veränderung: 14 SchülerInnen

Eine Note verbessert: 2 SchülerInnen

Deutsch-Noten:

Eine Note verschlechtert: 5 SchülerInnen

Keine Veränderung: 17 SchülerInnen

Zwei Noten verbessert: zwei SchülerInnen

Englisch-Noten:

Eine Note verschlechtert: 3 SchülerInnen

Keine Veränderung: 14 SchülerInnen

Eine Note verbessert: 7 SchülerInnen

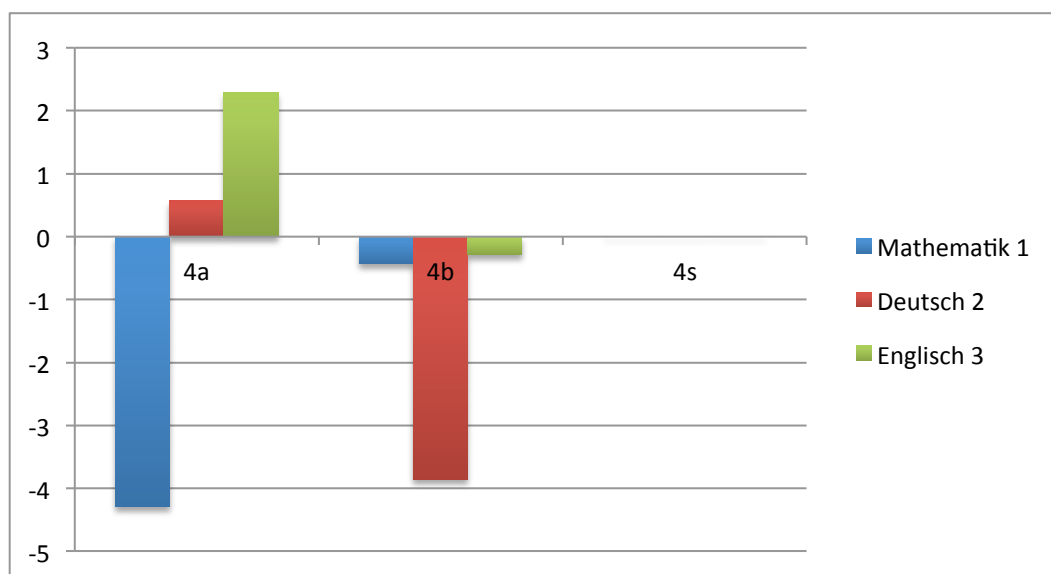
Ermittlung des Notendurchschnitts in der Gesamtklasse anhand folgender Notenskala:

Note	Punkte	Note	Punkte
Sehr Gut	1	Befriedigend grundlegend	5
Gut	2	Genügend grundlegend	6
Befriedigend	3	Nicht Genügend	7
Genügend	4		

Notendurchschnitt – Klasse Life Kinetik, 4a			
	Mathematik	Deutsch	Englisch
Halbjahresnoten	3,08	3,54	3,83
Abschlussnoten	3,38	3,50	3,67
Unterschied in Punkten	-0,30	0,04	0,16
in Prozent 7 Punkte = 100 %	-4,29	0,57	2,29

Notendurchschnitt – Klasse 4b			
	Mathematik	Deutsch	Englisch
Halbjahresnoten	4,32	4,08	3,63
Abschlussnoten	4,35	4,35	3,65
Unterschied in Punkten	-0,03	-0,27	-0,02
in Prozent 7 Punkte = 100 %	-0,43	-3,86	-0,29

Notendurchschnitt – Klasse 4s Schwerpunkt Sport keine Veränderung des Notendurchschnitts			
	Mathematik	Deutsch	Englisch
Halbjahres- und Abschlussnoten	4,08	4,04	4,08



Der Notendurchschnitt verschlechterte sich in der Life Kinetik Klasse in Mathematik um 4,29 Prozent, auch in den Kontrollgruppen gab es keine Verbesserungen. In der 4b hat sich der Durchschnittswert um 0,43 Prozent verschlechtert und in der 4s ist der Wert gleich geblieben. Beim Pilotprojekt in der NMS Kneippgasse haben 85 Prozent der SchülerInnen ihre Mathematik-Note verbessert. In der Praxisschule haben sich 8,33 Prozent der SchülerInnen verbessert. In der NMS Kneippgasse begann das Training ein Monat früher als in der Praxisschule und dauerte drei Wochen länger. In der NMS Kneippgasse wurde Mathematik direkt nach dem Life Kinetik Training unterrichtet. In der Praxisschule war nach dem Training freies Lernen am Programm. Der frühe Trainingsstart im März das längere Training und vor allem die Mathematikstunde nach dem Life Kinetik Training nahmen wahrscheinlich Einfluss auf die außergewöhnliche Verbesserung der SchülerInnen in Mathematik in der NMS Kneippgasse.

In der Life Kinetik Gruppe verbesserte sich der Notendurchschnitt in Deutsch um 0,57 Prozent. In der 4b verschlechterte er sich um 3,86 Prozent und in der 4s gab es keine Veränderung. Beim Pilotprojekt in der NMS Kneippgasse verbesserten sich 35 Prozent der SchülerInnen in Deutsch. In der Praxisschule haben sich 8,33 Prozent verbessert.

Um 2,29 Prozent verbesserte sich der Notendurchschnitt in Englisch in der Life Kinetik Gruppe. In der 4b verschlechterte sich der Durchschnittswert um 0,29 Prozent und in der 4s gab es keine Veränderung. Beim Pilotprojekt in der NMS Kneippgasse haben sich 30 Prozent der SchülerInnen in Englisch verbessert. In der Praxisschule haben sich 29,17 Prozent verbessert.

Life Kinetik Klasse 3a, 22 SchülerInnen

Mathematik-Noten:

Zwei Noten verschlechtert: 1 Schülerin
Eine Note verschlechtert: 4 SchülerInnen
Keine Veränderung: 13 SchülerInnen
Eine Note verbessert: 2 SchülerInnen
Ohne Beurteilung: 2 SchülerInnen

Deutsch-Noten:

Zwei Noten verschlechtert: 2 SchülerInnen
Eine Note verschlechtert: 2 SchülerInnen
Keine Veränderung: 13 SchülerInnen
Eine Note verbessert: 3 SchülerInnen
Ohne Beurteilung: 2 SchülerInnen

Englisch-Noten:

Eine Note verschlechtert: 1 Schüler
Keine Veränderung: 11 SchülerInnen
Eine Note verbessert: 5 SchülerInnen
Ohne Beurteilung: 5 SchülerInnen

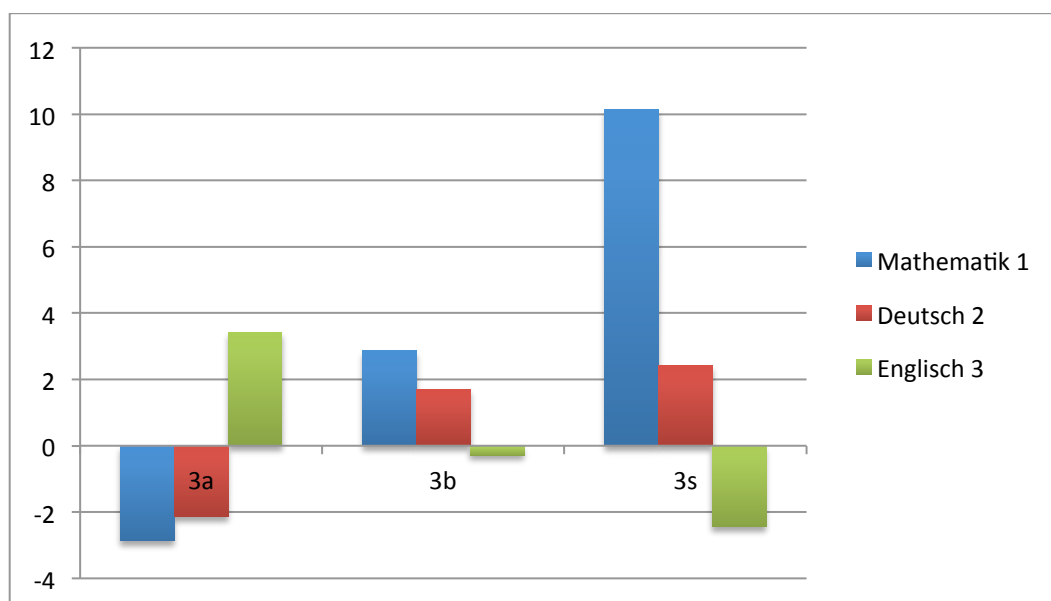
Ermittlung des Notendurchschnitts in der Gesamtklasse anhand folgender Notenskala:

Note	Punkte	Note	Punkte
Sehr Gut	1	Befriedigend grundlegend	5
Gut	2	Genügend grundlegend	6
Befriedigend	3	Nicht Genügend	7
Genügend	4		

Notendurchschnitt – Life Kinetik Klasse 3a			
	Mathematik	Deutsch	Englisch
Halbjahresnoten	3,55	3,65	4,18
Abschlussnoten	3,75	3,80	3,94
Unterschied in Punkten	-0,20	-0,15	0,24
in Prozent 7 Punkte = 100 %	-2,86	-2,14	3,43

Notendurchschnitt – Klasse 3b			
	Mathematik	Deutsch	Englisch
Halbjahresnoten	4,64	4,60	3,48
Abschlussnoten	4,44	4,48	3,50
Unterschied in Punkten	0,20	0,12	-0,02
in Prozent 7 Punkte = 100 %	2,86	1,71	-0,29

Notendurchschnitt – Klasse 3s mit Schwerpunkt Sport			
	Mathematik	Deutsch	Englisch
Halbjahresnoten	5,25	4,38	3,79
Abschlussnoten	4,54	4,21	3,96
Unterschied in Punkten	0,71	0,17	-0,17
in Prozent 7 Punkte = 100 %	10,14	2,43	-2,43



Der Notendurchschnitt in Mathematik hat sich in der Life Kinetik Gruppe um 2,86 Prozent verschlechtert. In der 3b gab es eine Verbesserung um 2,86 Prozent und in der 3s um 10,14 Prozent. Beim Pilotprojekt in der NMS Kneippgasse haben sich 31 Prozent der SchülerInnen in Mathematik verbessert. In der Praxisschule haben sich 9,09 Prozent verbessert.

In Deutsch hat sich der Notendurchschnitt in der Life Kinetik Gruppe um 2,14 Prozent verschlechtert. In der 3b hat sich der Notendurchschnitt um 1,71 Prozent und in der 3s um 2,43 Prozent verbessert. Beim Pilotprojekt in der NMS haben sich 15 Prozent in Deutsch verbessert. In der Praxisschule haben sich 13,64 Prozent verbessert.

Um 3,43 Prozent hat sich der Notendurchschnitt in der Life Kinetik Gruppe in Englisch verbessert. In der 3b gab es eine Verschlechterung um 0,29 Prozent und in der 3s eine Verschlechterung um 2,43 Prozent. Beim Pilotprojekt in der NMS Kneippgasse haben sich 84 Prozent der SchülerInnen in Englisch verbessert. Die SchülerInnen hatten nach dem Life Kinetik Training Deutsch. In der Praxisschule haben sich 22,73 Prozent in Englisch verbessert. Nach dem Training hatte die Klasse das Unterrichtsfach Physik.

2.4 Darstellung der Änderungen

Evaluation: Die Schule wird im Rahmen von *Pro Mente: Kinder Jugend Familie* von der Universität Wien evaluiert.

Auswertung der Noten für den Abschlussbericht: Von den Eltern der Kontrollklassen hatten wir keine Einverständniserklärung für die Auswertung der Noten ihrer Kinder eingeholt. Aus diesem Grund wurde uns nur die Anzahl der verschiedenen Noten (ohne Namen der Kinder) zur Verfügung gestellt. Deshalb konnte auch nur der Notendurchschnitt der Gesamtklasse berechnet werden. Der Nachteil bei dieser Methode ist, dass wenn sich auch nur eine Person extrem verbessert oder verschlechtert sich dies auf den Gesamtnotendurchschnitt auswirkt und die Aussagekraft beeinträchtigt.

Trainingsdauer: Ursprünglich waren 12 Einheiten geplant. Aufgrund verschiedener Schulaktivitäten fiel in der 4a eine Life Kinetik Einheit aus und in der 3a fielen zwei Einheiten aus.

2.5 Lernerfahrungen aus dem Projekt

- Bei SchülerInnen unter 14 Jahren sind kleinere Gruppengrößen von Vorteil, da jüngere SchülerInnen mehr Anleitung und Rückmeldungen benötigen. Wenn sie diese nicht rechtzeitig erhalten, lässt ihre Aufmerksamkeit nach.
- SchülerInnen ab 14 Jahren (4. Klasse) zeigten mehr Interesse an den Übungen als jüngere SchülerInnen.
- Eine schriftliche Einladung an die Eltern ist nicht genug, um ihr Interesse für Schulprojekte zu wecken. Von 46 Familien nahm eine Familie Kontakt auf und zeigte Interesse am Training. In der NMS Kneippgasse nahm keine Familie Kontakt auf.

- Eine halbe Stunde Life Kinetik pro Woche ist zu wenig! Das Konzept von Life Kinetik empfiehlt eine Trainingsdauer von einer Stunde pro Woche. Aus Kostengründen konnte jedoch nur eine halbe Stunde trainiert werden.
- Es empfiehlt sich eine Trainingsstunde auf fünf Tage zu je zehn Minuten aufzuteilen; kürzere tägliche Trainingseinheiten sind wahrscheinlich effektiver. Da die Aufmerksamkeitsspanne bei manchen Jugendlichen sehr kurz ist.
- Der Trainingsstart im April war zu spät. Zukünftige Projekte sollten direkt nach den Semesterferien beginnen und bis Mitte Juni dauern.
- Die Räumlichkeiten waren zu klein für komplexe Übungen. Ideal wäre ein Gymnastikraum. Kleinere Einheiten von zehn Minuten könnten auch im Klassenzimmer gemacht werden.
- Damit die Noten der Kontrollklassen auch ausgewertet und mit den Life Kinetik Klassen verglichen werden können, ist eine Einverständniserklärung der Eltern notwendig. Nur so ist feststellbar wie viele Jugendliche sich verbessert haben.

2.6 Reflexion und Bewertung der Umsetzung und Ergebnisse

Rückmeldung der Schuldirektorin:

Mit Bewegung besser lernen!

Life Kinetik Projekt an der Praxisschule der Pädagogischen Hochschule

Schon im Februar 2015 haben wir mit Frau Dr. Gerti Malle zum ersten Mal darüber gesprochen, ob und wie Life Kinetik an unserer Schule umgesetzt werden könnte. Das Konzept mit einer Kombination von Bewegung und Steigerung des Lernerfolgs hat mich gleich überzeugt. Auch die KlassenvorständInnen der 3a und 4a Klassen waren sofort bereit an diesem Projekt teilzunehmen.

Als Schulleiterin ist es mir ein großes Anliegen, einerseits die Freude an der Bewegung bei unseren SchülerInnen zu fördern, andererseits aber auch immer wieder innovative Methoden zur Unterstützung und Begleitung unserer Schüler und Schülerinnen auf ihren individuellen Lernprozessen in den Schulalltag zu integrieren. Gerade in einer Neuen Mittelschule haben wir Kinder mit den unterschiedlichsten Begabungen und Talenten, die natürlich auch unterschiedlicher Methoden und Lernstrategien bedürfen, damit alle SchülerInnen einen persönlichen Lernerfolg erzielen können.

Mit großer Spannung und Freude haben die Schülerinnen und Schüler der 3a und 4a am 13. April 2015 die Life Kinetik Trainerin Dr. Gerti Malle erwartet. Schließlich haben sie nicht gewusst, was auf sie zukommen wird. Elf Wochen lang ist es gelungen, die SchülerInnen jeden Montag eine halbe Stunde lang zu mehr Bewegung zu motivieren. Schon bald haben sich erste Erfolge gezeigt. Vor allem haben sich die Konzentration und damit einhergehend Ausdauer und Durchhaltevermögen stark verbessert. Nicht nur die Lehrerinnen und Lehrer haben diese Entwicklung beobachtet. Auch von den Schülerinnen und Schülern selbst sind solche Rückmeldungen gekommen. Um dieses Projekt nachhaltig an unserer Schule zu ver-

ankern, hat im laufenden Schuljahr eine Praxislehrerin die Ausbildung zur Life Kinetik Trainerin absolviert.

Abschließend möchte ich mich ganz herzlich bei Frau Dr. Gerti Malle für ihr unermüdliches Engagement und für ihre kreative und motivierende Arbeit mit den SchülerInnen bedanken. Ich freue mich jedenfalls, wenn wir im nächsten Schuljahr auch die anderen Klassen mit Life Kinetik Einheiten unterstützen und fördern können.

Prof. Mag. Margit Ortner-Wiesinger, seit 2012 Leiterin der Praxisschule – Verbundmodell Neue Mittelschule, Lehramtsprüfungen für AHS und Hauptschule in den Fächern Englisch und Geschichte und Sozialkunde, Praxislehrerin, Absolventin des Mentoring Lehrgangs und des Hochschullehrgangs „Logopädagogik“, seit 2015 Mitglied der Leadership Academy Österreichs.

Rückmeldungen der Lehrkräfte

Klasse 4a

Eingangs möchten wir feststellen, dass, nachdem der Kurs so spät im Schuljahr angesetzt war (es war nur mehr eine Schularbeit ausständig), eine signifikante Verbesserung einzelner SchülerInnen in den Unterrichtsgegenständen nicht bemerkbar war. Einzelne Schülerinnen und Schüler berichteten, dass sie vor Prüfungen und Schularbeiten die Übungen zum Zusammenschalten der rechten und linken Gehirnhälfte durchführten wodurch das Abrufen der entsprechenden Wissensbereiche für sie leichter fiel. Zu bemerken war, dass die Kinder in den Unterrichtsstunden nach den Kurseinheiten aufmerksamer waren und sich aktiver am Unterricht beteiligt haben. Im Verlauf des Kurses hielt dieser Effekt immer länger an und es war angenehmer in dieser Klasse zu unterrichten, das auch von anderen Kolleginnen und Kollegen rückgemeldet wurde.

Ein Tipp für weitere Veranstaltungen in dieser Form wäre der, dass man mit den teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrern Testungen sowohl im kognitiven als auch in emotionalen Bereichen durchführt und eine konkrete „vorher-nachher“-Untersuchung erstellt.

*Prof. Harald Gronold, Klassenvorstand 4a
Dipl.-Päd. Erika Greilberger*

Klasse 3a

Die meisten Schülerinnen und Schüler der 3a konnten sich gut in Life Kinetik einfinden und speziell aktivierende Übungen waren sehr beliebt. Wir stellten fest, dass die Life Kinetik Einheit die Schülerinnen und Schülermunter machte und die Aktivität stieg.

Einige Schülerinnen und Schüler zeigten eine gute Koordination und konnten mit Herausforderungen gut umgehen. Die Motivation Übungen zu wiederholen war bei dieser Gruppe durchaus gegeben. Wir können uns auch vorstellen, dass manche Übungen auch in einem

anderen Rahmen zum Einsatz kommen. Manche Schülerinnen und Schüler bemerkten an sich eine Änderung der Konzentrationsfähigkeit beim Lernen.

Einige Schülerinnen und Schüler konnten Life Kinetik nicht im gewünschten Maße folgen, obwohl gerade für diese Gruppe die Übungen besonders förderlich gewesen wären. Für diese Schülerinnen und Schüler wäre eine kleinere Gruppe vielleicht geeigneter gewesen, da diese, wie im Unterricht auch, eine ständige persönliche Ansprache benötigen. Die Konzentration war durch die große Gruppe gestört und Ablenkungen waren willkommen.

Durch die regelmäßigen Einheiten ist der Einstieg in Life Kinetik für die Klasse gegeben und bekannte Übungen können nun ohne zeitlichen Aufwand im Unterricht wiederholt werden. Wir werden manche Übungen bestimmt auch im Schulalltag einfließen lassen.

Vielen Dank für die spannenden Eindrücke und die fordernden Koordinationsübungen!

Dipl.-Päd. Samantha Clay, MA, Klassenvorstand 3a

Dipl.-Päd. Gudrun Candussi

Rückmeldung zur Life Kinetik Schul- und Kita-Coach Ausbildung

Über das Projekt „Ich und Du“ und über eine Fortbildung am Faaker See bin ich mit Life Kinetik in Kontakt gekommen und war von Anfang an interessiert und fasziniert von dieser Art des Trainings. Als ich dann von meiner Direktorin, Frau Mag. Ortner-Wiesinger, gebeten wurde die Ausbildung in Ebenhausen bei München zu machen, habe ich sofort zugesagt.

Die Ausbildung zum Life Kinetik Schul- und Kita-Coach war äußerst informativ, ich habe beeindruckende Bewegungsprogramme zur Gehirnentfaltung kennen gelernt und konnte überdies viele neue Aspekte der Hirnforschung mitnehmen. Der Aspekt mit speziellen Übungen das Aufmerksamkeitsniveau der Schüler und Schülerinnen zu steigern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und die Fehlerquote zu senken spricht für sich. Ich beabsichtige Life Kinetik in der Praxis umzusetzen und erhoffe mir eine Erleichterung beim Vermitteln von Lehr- und Lerninhalten, sowie eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Stressreduktion auf Seiten der Kinder.

Prof. Gertrude Krapesch, Life Kinetik Schul- und Kita-Coach

Rückmeldung der Life Kinetik Trainerin

Bewegung mit Begeisterung!

Nach dem erfolgreichen Life Kinetik Projekt in der NMS Kneippgasse war ich motiviert ein weiteres Projekt in einer Schule zu starten. Die Praxisschule wurde mir von Seiten der Landesregierung ans Herz gelegt da die Schule derzeit in einem Evaluationsprogramm eingebunden ist. Dadurch konnten zusätzliche Evaluationskosten eingespart werden.

Die Direktorin informierte die Eltern über das Projekt und holte die Einverständniserklärung einer Teilnahme ein. In einem Informationsschreiben wurden die Eltern auch dazu eingeladen an einer Life Kinetik Stunde ihrer Kinder teilzunehmen. Ein Elternpaar nahm Kontakt zu mir auf und zeigte sich sehr interessiert am Training.

Die SchülerInnen der Klasse 3a brauchten sehr viel Aufmerksamkeit. Bei Übungen, die zu komplex waren ließ die Aufmerksamkeit nach. In der 3a verbesserten sich die SchülerInnen in Englisch. Die SchülerInnen der 4a waren sehr an den Inhalten interessiert. Sie führten die Übungen mit Genauigkeit und Spaß durch. Bei dieser Gruppe sind die Verbesserungen der Noten in Englisch und Deutsch aufgefallen.

Ähnliche Erfahrungen machte ich auch bei dem Pilotprojekt in der NMS Kneippgasse. Das Arbeiten mit den SchülerInnen der 3. Klasse war mit mehr Herausforderungen verbunden als wie mit den SchülerInnen der 4. Klasse. Die Aufmerksamkeitsspanne von SchülerInnen unter 14 Jahren ist viel geringer. Ab 14 Jahren steigt das Interesse an den Inhalten und an der Methode. Jüngere SchülerInnen sind schneller frustriert, wenn die Übungen nicht sofort gelingen. Es erfordert mehr Ermutigung von Seiten der Trainerin. Eine Co-Trainerin wäre bei Großgruppen eine Empfehlung oder das Arbeiten in kleineren Gruppen. So könnte schneller auf Frustration reagiert werden und die SchülerInnen sind motivierter weiter zu üben.

Die Verbesserung der Noten war in der Praxisschule im Vergleich zur NMS Kneippgasse nicht so auffällig. Grund dafür ist wahrscheinlich der späte Trainingsstart. Jedoch die schriftlichen Rückmeldungen waren sehr beeindruckend. Die SchülerInnen bemerkten, dass sie sich besser konzentrieren konnten und leichter lernten. Das Lernen einer neuen Sprache z.B. Chinesisch kombiniert mit Bewegung gefiel ihnen besonders gut. Sehr aufmerksam waren die SchülerInnen am Ende einer Trainingseinheit wenn ich ihnen eine Weisheitsgeschichte erzählte. Die Jugendlichen zeigten sich berührt von den Geschichten. Einige meinten, sie verstehen die Geschichte nicht, dann erklärten andere SchülerInnen die Geschichte nochmals mit eigenen Worten. Geschichten haben eine ganz besondere Wirkung auf das Gehirn, vor allem wenn sie unter die Haut gehen. So wurden die Jugendlichen zum Abschluss nochmals durch eine Geschichte „bewegt“.

Gerti Malle, Doktoratsstudium im Bereich Kulturpsychologie. Life Kinetik Trainerin, Kulturwissenschaftlerin, Coach und Kommunikationstrainerin mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Diversity und Projektmanagement.

2.7 Zusammenfassung der Ergebnisse

- 52,17 Prozent der SchülerInnen meldeten zurück, dass sie sich seit dem Training besser konzentrieren und lernen können.
- Um 2,29 Prozent hat sich der Notendurchschnitt in der 4a in Englisch verbessert.
29,17 Prozent der SchülerInnen haben sich in der 4a in Englisch verbessert.
- Um 3,43 Prozent hat sich der Notendurchschnitt in der 3a in Englisch verbessert.
22,73 Prozent der SchülerInnen haben sich in der 3a in Englisch verbessert.

3. Literaturhinweise und Quellenangabe

Beck, Frieder: Sport macht schlau. Mit Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung. Berlin 2014

Beck, Henning: Hirn-Rissig. Die 20,5 größten Neuromythen – und wie unser Gehirn wirklich tickt. München 2014

Bucay, Jorge: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Zürich 2005

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte. Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten. Göttingen 2015

Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen 2013

Lutz, Horst: Life Kinetik. Gehirnttraining durch Bewegung. München 2010

Lutz, Horst: Besser Fußball spielen mit Life Kinetik. München 2010

Neureuther, Felix: Mein Training mit Life Kinetik. München 2011

Poostchi, Kambiz: Goldene Äpfel. Spiegelbilder des Lebens. Petersberg 2013

Malle, Gerti: Selbstwertgefühl durch Freude an der Bewegung. Gesundheitsförderung für Jugendliche in der NMS Kneippgasse Klagenfurt. Abschlussbericht 2014. Klagenfurt 2014. https://gertimalle.files.wordpress.com/2011/06/lifekinetik-abschlussbericht_kom.pdf (Abrufdatum 7.10.2015)

Offizielle Life Kinetik Homepage

<http://www.lifekinetik.de/wissenschaftliche-zusammenfassun.html>
(Abrufdatum 7.10.2015)

Schulzentrum Ybbs, Niederösterreich

<http://www.sz-ybbs.ac.at/~sz-ybbs/sz-plus/life-kinetik/>
(Abrufdatum 7.10.2015)

4. Anlagen

4.1 Brief an die Eltern

Klagenfurt am Wörthersee, 8. April 2015

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Schule ab sofort Life Kinetik – ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung – in der 3a und 4a anbietet. Nicht nur Spitzensportler profitieren von diesem Programm sondern nun auch unsere Schulkinder.

Bewegungsarmut, Inaktivität und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sind sehr bedenklich. Unser Ziel ist Gesundheitsförderung durch mehr Freude an der Bewegung, mehr Gelassenheit, mehr Kreativität und mehr Selbstwertgefühl. Durch das Training bilden sich neue Gehirnstrukturen. Unsere Kinder entwickeln die Fähigkeit Herausforderungen leichter zu bewältigen und die Kontrolle über ihren Körper zu haben. Sie lernen leichter und Studien haben gezeigt, dass sich auch die Schulleistungen aufgrund des Bewegungstrainings verbessern!

46 Kinder und ein Teil des Lehrpersonals nehmen an diesem kreativen zwölfwöchigen Training teil. Jeden Montag wird eine halbe Stunde die Freude an der Bewegung geweckt. Ihr Kind zählt zu den Ersten, das von diesem Programm in unserer Schule profitieren wird. Sie können auch gerne einmal vorbeikommen und das Training beobachten oder noch besser gleich mitmachen.

Damit wir künftig auch anderen Kindern dies ermöglichen können, sind wir auf Ihre Mithilfe und Rückmeldungen angewiesen. Das Training wird wissenschaftlich begleitet. Beobachtungen und Schulnoten werden erfasst, anonymisiert und in einem Abschlussbericht dokumentiert. Das Training beginnt am 13. April 2015 – schon nach dem vierten Termin sollten die Jugendlichen aufmerksamer, kreativer und gelassener werden. Bitte teilen Sie uns Ihre Beobachtungen bis 29. Juni 2015 mit. Am besten Sie wenden sich direkt an die Life Kinetik Trainerin Gerti Malle (E-Mail: gerti.malle@lifekinetiktrainer.at, Tel.: 0650 400 6373, <http://gertimalle.com/life-kinetik/>), an den Klassenvorstand oder an die Direktion.

Wir bitten Sie auch um Ihr Einverständnis Fotos von den Kindern beim Training machen zu dürfen. Die Fotos werden für den Abschlussbericht und für die Dokumentation benötigt. Der Abschlussbericht ist für die Kärntner Landesregierung, die das Projekt finanziert.

Herzlichen Dank und liebe Grüße,

Unterschrift Direktion

Mein Kind kann am kostenfreien Life Kinetik Training teilnehmen und darf fotografiert werden.

Unterschrift eines Elternteiles oder Erziehungsberechtigten

4.2 Eine Weisheitsgeschichte

Die drei Siebe

Eines Tages kam ein Schüler zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

Schüler: *Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund....*

Sokrates: *Halt ein. Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?*

Schüler: *Drei Siebe? Welche Siebe?*

Sokrates: *Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?*

Schüler: *Nein, ich hörte es erzählen, und...*

Sokrates: *Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst – wenn es schon nicht wahr ist – wenigstens gut?*

Schüler: *Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil.....*

Sokrates: *Nun so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint.*

Schüler: *Notwendig gerade nicht....*

Sokrates: *Also wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit.*

(Eine Geschichte nach Sokrates)



Ein herzliches Dankeschön ergeht an die Kärntner Landesregierung vertreten durch Herrn Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser und seine Stellvertreterin Frau Dr. Beate Prettner.

Großer Dank gebührt auch der Kärntner Sparkasse/Privatstiftung, die uns kurzfristig mit einer noch ausstehenden Fördersumme unterstützte.

Ohne diese Kooperationen und finanzielle Unterstützung wäre es nicht möglich gewesen das Projekt umzusetzen.

Ein Dankeschön für die gute Zusammenarbeit ergeht an Frau Doris Cekan, Direktorin Margit Ortner-Wiesinger, Evelyn Taferner, Harald Gronold, Samantha Clay, Erika Greilberger, Gudrun Candussi, Gerti Krapesch und die SchülerInnen der 3a und 4a.

Herzlichen Dank,

*Dr. Gerti Malle
Projektleiterin*

Impressum

Dr. Gerti Malle
Klagenfurt am Wörthersee
gerti.malle@gmail.com
www.gertimalle.com

Mir hat alles gut gefallen. Ich arbeite nach diesen Übungen viel aufmerksamer als früher und konzentrierter.

**Es fühlt sich an als ob ich jetzt konzentrierter bin.
Ich mache auch lieber meine Arbeit.**

Mir haben die Geschichten gefallen. Ich habe mich in Englisch und Deutsch verbessert. Und ich arbeite jetzt viel schneller.

Im Unterricht konzentriere ich mich besser und bin viel ruhiger.

**Ich bin ruhiger geworden. Ich raste nicht mehr so schnell aus.
Kann länger laufen.**

Interesse am Lernen. Am besten gefallen mir die neuen Übungen.

**Ich habe mich fast in jedem Fach verbessert sagt meine Familie.
Mir hat alles gefallen es macht Spaß.**

**Kann mich besser konzentrieren und acht Stunden durchlernen.
Ich finde, dass ich konzentrierter bin. Am besten gefallen hat mir eine neue Sprachen zu lernen z.B. Chinesisch. Musik Übungen.**