

Sitzen geblieben!

Kinder und Jugendliche in Deutschland sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig, zeigt eine aktuelle Studie der TU München.

Warum Schule in ihrer jetzigen Form ziemlich ungesund ist und die Spätfolgen für unser Gesundheitssystem gravierend sein können ...

Bild: colourbox.com/Pressmaster



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Druck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Komentieren ...

Posten

„Nur rund ein Drittel der Kinder erreicht die **Bewegungsempfehlung** der Weltgesundheitsorganisation WHO“, belegt das Internationale Bewegungs-Zeugnis. Kein Wunder, schließlich hocken Schüler:innen fast nur rum: In der 4. Klasse sind nur **3 von 29 Stunden Sportunterricht**, in der 10. Klasse Gymnasium sind es von 34 Stunden sogar nur noch **2**. Und das Sitzen vor den Hausaufgaben kommt noch dazu.



Quellen: Internationales Bewegungs-Zeugnis 2022, TUM, Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
Bild: colourbox.com/Marian Vejcek



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Dreck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Kommentieren ...

Posten

Ein **Gegenmittel** wäre mehr **Schulsport**. Der bekannte Autor und Lehrer **Ewald Arenz** forderte unlängst, die Schule **täglich mit 1 Stunde Sport** zu beginnen.

„Wir haben Kinder, die hocken hier 10 Stunden auf dem Stuhl und gehen zwischendurch nur mal schnell einen Döner holen. In einem Gefängnis wäre das nicht in Ordnung“, sagte er dem Spiegel.



Quelle: Spiegel | Lehrer, die keine Lehrer zugeben, sind die schlimmsten
Bild: picture alliance / Frank May, colourbox.com/7287431

quer



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Dreck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Komentieren ...

Posten

„Es muss etwas in der Schule passieren“, fordert auch die **Leiterin der Studie** und Professorin für Sport- und Gesundheitspädagogik an der TU München, **Yolanda Demetriou**. „Wenn wir da nichts tun, haben wir den Kampf gegen mangelnde Bewegung schon verloren.“



Bild: picture alliance / photothek | Ute Grabowsky, Yolanda Demetriou, Montage, BR

quer



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Dreck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Kommentieren ...

Posten

Die **langfristigen Folgen** sind **gravierend**: **Mangelnde Bewegung** – weniger als 60 Minuten täglich – ist der viertgrößte Faktor für frühzeitlichen Tod und erhöht das Risiko für Krebserkrankungen und Diabetes.



Quelle: WHO: „The Global Health Observatory“
Bild: picture alliance / photothek | Michael Gottschalk

quer



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Druck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Komentieren ...

Posten



Demetriou empfiehlt:
Ohne Auto zur Schule kommen, **kurze Pausen** im Unterricht, den **Sportunterricht ausweiten**. Und: „*Im Sport Angebote machen, die nicht immer nur auf Leistung ausgerichtet sind.*“ Wichtig sei es, auf die **Interessen der Schüler** einzugehen. Alles nur den Lehrkräften anzukreiden sei aber falsch, sagt sie: „*Zu große Klassen, zu wenig Zeit, zu viel Druck insgesamt – unter diesen Rahmenbedingungen ist das fast nicht durchführbar.*“

Bild: picture alliance / dpa | Peter Steffen



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Druck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Kommentieren ...

Posten

Immerhin:
Gute Noten bekam Deutschland für seine **Infrastruktur. 60 % bis 70 %** der Kinder und Jugendlichen **treiben regelmäßig Sport** in Organisationen wie Vereinen. Und 2022 meldeten sich wieder mehr Grundschul Kinder bei bayerischen Sportvereinen an als in den Vorjahren – weil die Pandemie-Restriktionen fielen, aber auch weil es durch ein Gutscheinprogramm gefördert wurde.



Quellen: Internationales Bewegungs-Zeugnis 2022, sueddeutsche.de
Bild: picture alliance / Monkey Business 2/Shotshop



quer_vom_br • Gefolgt



jeden Tag mit einer Stunde Sport zu beginnen toll. Aber dann bitte ohne Benotung. Vielleicht könnte man ja unterschiedliche Kurse anbieten wie Yoga, Tanz, Fußball etc. wo die Kinder sich unabhängig der Klasse zu anmelden können. Denn das wichtigste ist, dass Kinder lernen, dass Sport Spaß macht. Eine Benotung kann schnell Dreck aufbauen und zum Gegenteil führen genauso wie wenn immer nur eine Sportart angeboten wird. Zusätzlich zu der "Bewegungsstunde" könnten dann immernoch 2 Stunden/Woche benoteter Sportunterricht angeboten werden

1 Wo. Gefällt 282 Mal Antworten

— Antworten ansehen (18)



Gefällt 8.120 Mal

FEBRUAR 23



Kommentieren ...

Posten