

Gesunde Schule



Das Thema Gesundheit für Kinder und Jugendliche ist ein Gut, welches höherwertiger nicht angelegt werden kann. Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Freizeit sitzend. Durch langes Sitzen in der Schule und abends vor dem Handy, Computer oder Fernseher, weisen Sie bereits einen ähnlich sitzenden und bewegungslosen Alltag wie viele berufstätige Erwachsene auf. Der dadurch entstehende Bewegungsmangel ist jedoch mit einer Reihe von negativen Folgen assoziiert. Dazu zählen psychische Probleme wie seelische Unruhe und Unausgeglichenheit, Nervosität, Depressionen, aber auch körperliche Beschwerden, mangelnde Fitness, Asthma und Übergewicht (Strong et al. 2005, Lucas/Platts-Mills 2005). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wichtige Gesundheitsdeterminanten und damit in weiterer Folge Gesundheit und Wohlbefinden der SchülerInnen durch das Bewegungsverhalten negativ beeinflusst wird.

Eine reduzierte Wirbelsäulenbelastung unserer Kinder im Schulalltag ist der Grundstein für eine gesunde Schule.

- ⇒ TAS empfiehlt die Einführung einer täglichen Bewegungsstunde in allen Schulen
- ⇒ TAS empfiehlt die Durchführung des TAS Bewegungs-Checks in allen Schulen
- ⇒ TAS empfiehlt die Reduzierung der Schulstunden auf Einheiten zu max. 35 Minuten durch eine aktive Trinkpause in der Mitte der Schulstunde