



## Gesundheitsförderung

lautet das Zauberwort „einer gesunden Schule“

### **Änderung der Bewegungsabläufe lautet das Zauberwort einer "gesunden 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 Ganztagschulen und abends vor dem Handy, Computer oder Fernseher weisen Sie bereits einen ähnlich sitzenden und bewegungslosen Alltag auf, wie viele berufstätige Erwachsene. 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). Gesunde Bewegungsabläufe in Schulen ist daher die Basis zum Erhalt der Gesundheit, hoher Anwesenheitszeiten, hoher Leistungsbereitschaft und nachweislicher Leistungsfähigkeit unserer Kinder und Jugendlichen.

### **TAS Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Schulen:**

- ⇒ TAS empfiehlt die Einführung der täglichen Turnstunde in allen Schulen
- ⇒ TAS empfiehlt die Reduzierung der Schulstunden auf Einheiten zu max. 35 Minuten durch eine aktive Trinkpause in der Mitte der Schulstunde