

Ein mehrjähriges Gesundheitsförderungsprogramm

Zeit vor dem Bildschirm = Zeit für Bewegung und Sport

MMag. Dr. Günter Polt
DI Dr. Klemens Fuchs

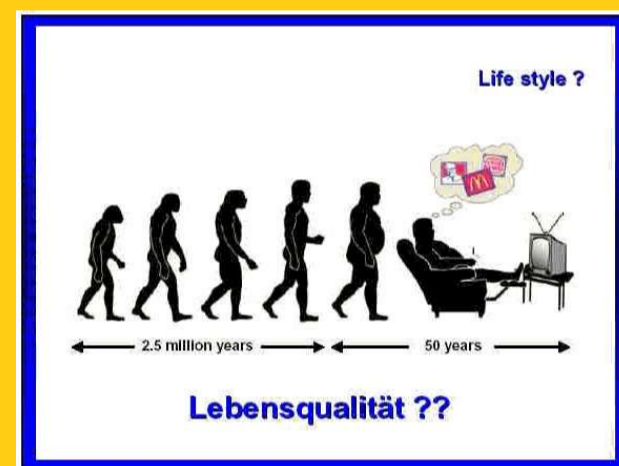
BG/BRG Kirchengasse
Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit,
Institut für Biostatistik

Zeit vor dem Bildschirm = Zeit für Bewegung und Sport

Jeder von uns hat viele Möglichkeiten etwas für seine eigene Gesundheit zu tun. Bewegung ist eine davon. Von den Gesundheitsorganisationen der einzelnen Staaten gibt es Empfehlungen, wie viel Bewegung Kinder und Erwachsene täglich machen sollten, um - wie durch zahlreiche Studien nachgewiesen - positive Effekte auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebenszeit (Alter) zu nutzen.

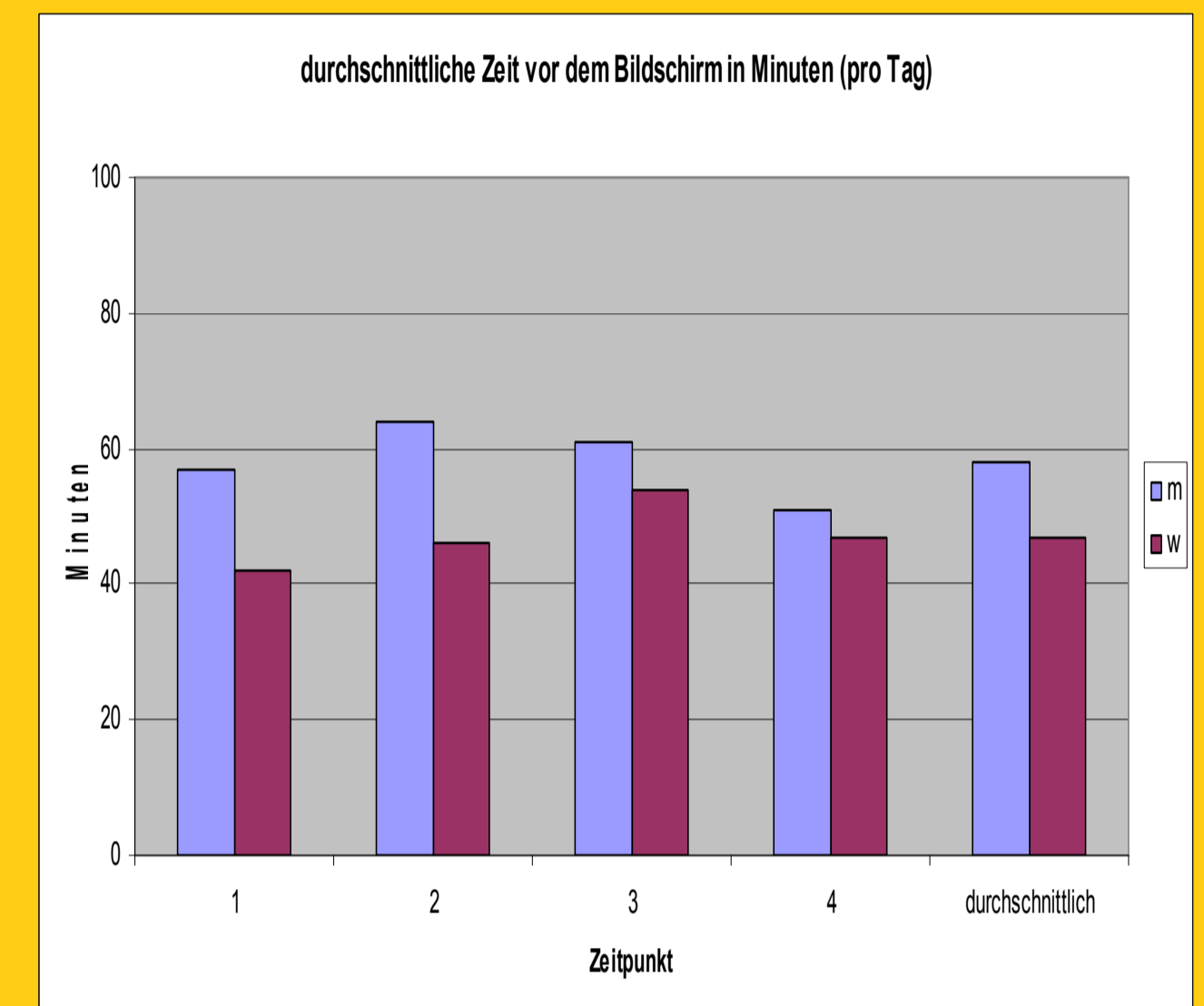
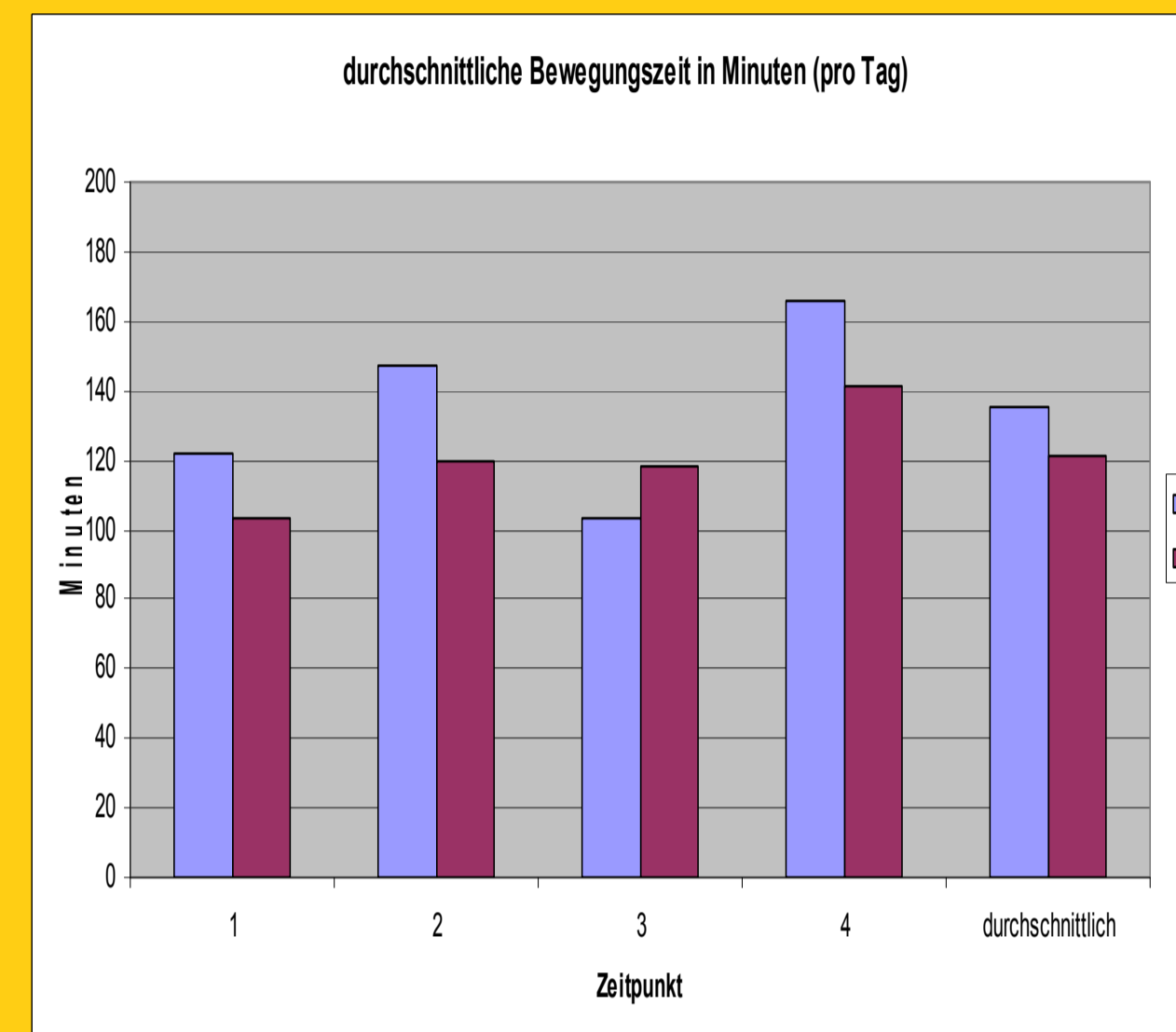
Wir haben versucht diese Empfehlungen in eine einfache Formel zu packen (siehe Überschrift):
Für eine Stunde Fernsehen sollte auch eine Stunde Bewegung gemacht werden, oder für 2 Stunden Videospiele sollten am gleichen Tag auch mindestens 2 Stunden Sport betrieben werden.

Klingt einfach...



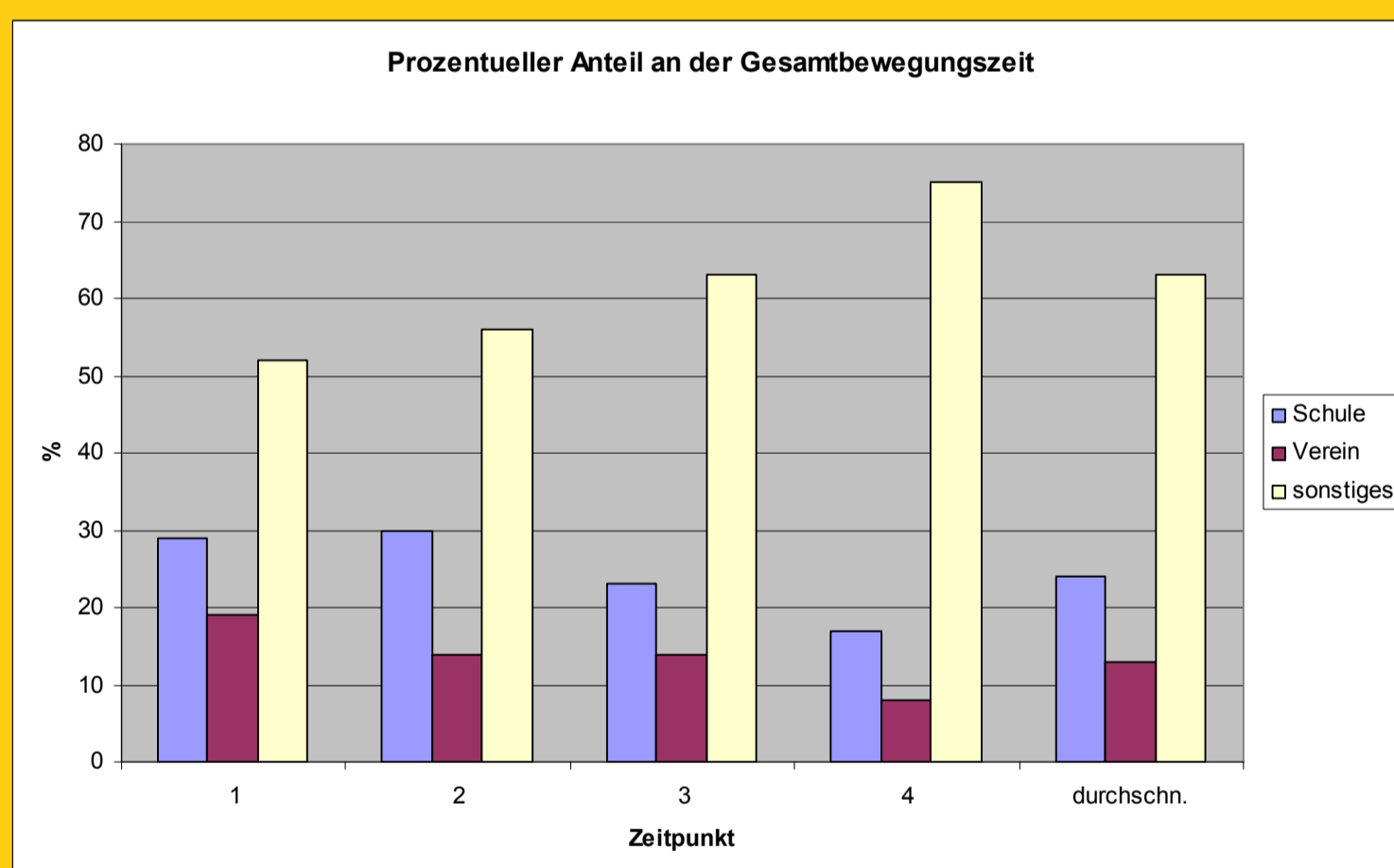
Ergebnisse an der Kirchengasse:

Zu 4 Zeitpunkten (Herbst, Winter, Frühjahr, Sommer) wurden von allen SchülerInnen (n=110) der 2. Klasse Bewegungsprotokolle angelegt.



Die Bewegungsprotokolle wurden zu den 4 Zeitpunkten an jeweils 3 bzw. 4 Wochentagen unter Anleitung einer Lehrperson ausgefüllt.

Turnunterricht vs. Sportverein



Von den 110 Kindern sind 50 Kinder in einem Sportverein und 23 davon machen mehr als 2 Stunden pro Woche Sport im Verein.

Mehr Sportangebote unter:
www.verein.gahs.at

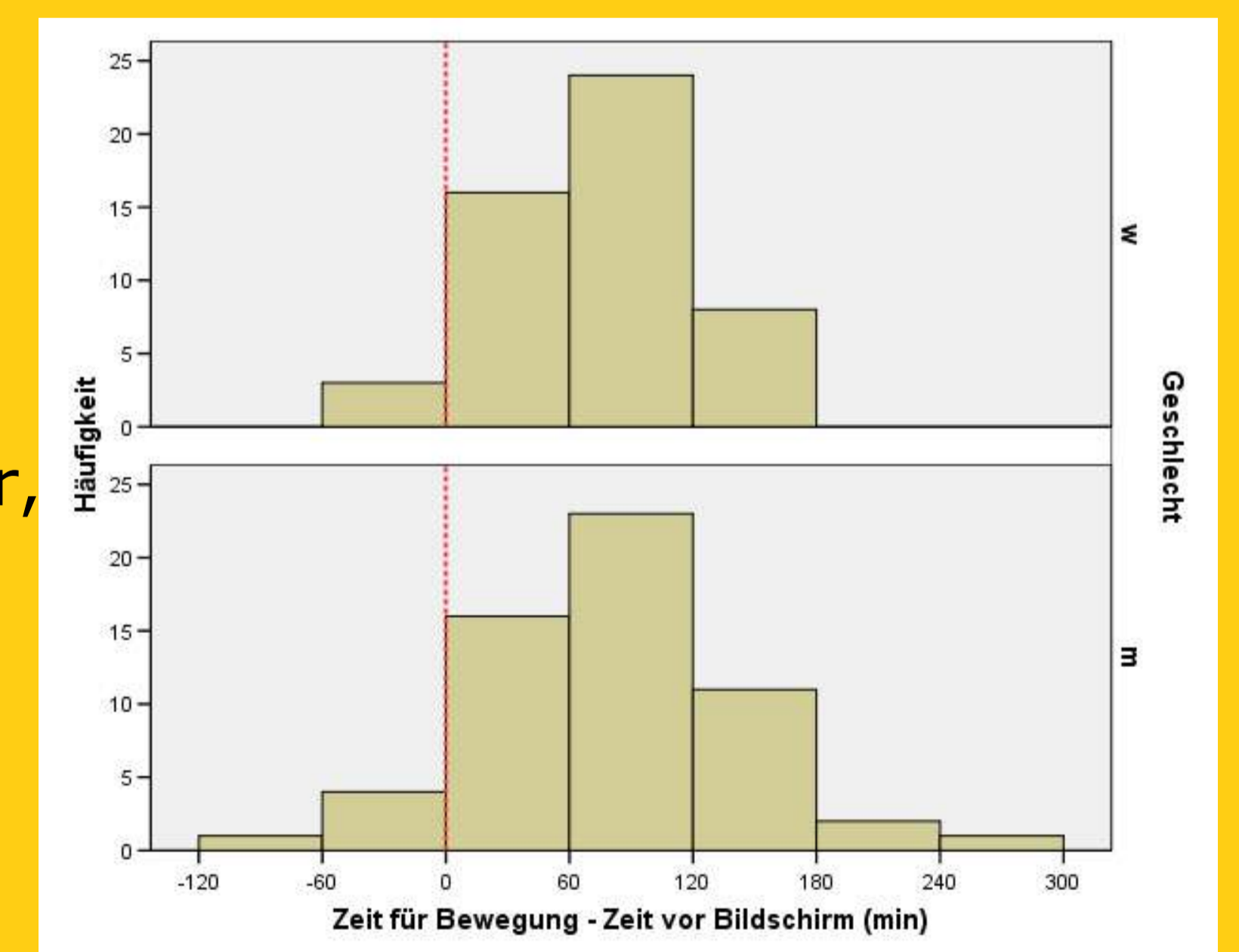
Für ganz Österreich:
über 19 000 Sportvereine
nach Bezirken und
Sportarten geordnet



Bewegung vs. Bildschirm

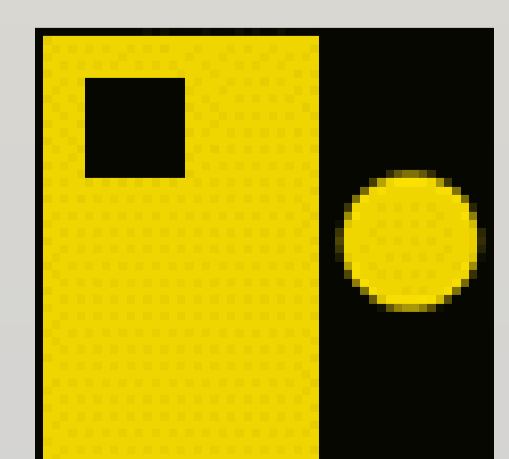
Von jeder Schülerin und jedem Schüler wurde die Zeit vor dem Bildschirm und die Zeit für Bewegung und Sport genauer betrachtet. 7,3 % der Jugendlichen sitzen länger vor dem Bildschirm als sie sich bewegen. Nur 2,8 % machen um 2 h mehr Bewegung als sie vor dem Bildschirm sitzen.

Im Durchschnitt bewegen sich die Jugendlichen täglich um 75 Minuten mehr, als sie vor dem Bildschirm sitzen.



Mit Unterstützung des
Gesundheitsressort des Landes Steiermark und
dem Landesschulrat für Steiermark

September 2006



Verein zur
Gesundheitsförderung
an der AHS: www.gahs.at