

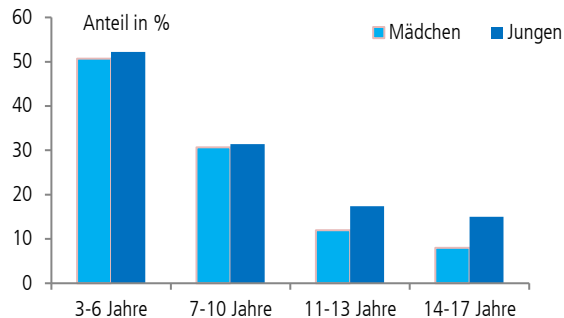
REBIRTH active school 2.0

Bewegungsförderung im Schulalltag

Der Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen nimmt von Jahr zu Jahr zu (Robert Koch-Institut 2014).

Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation:
täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität (WHO 2010).

Nur 30% der Grundschulkinder erreichen dieses Ziel



Ursachen für einen Bewegungsmangel sind z. B.:

Mediennutzung

Über 40 % der 11-17-Jährigen sitzen täglich mehr als 3 Stunden vor dem Fernseher oder PC.

Ganztags-Beschulungen

Mit der Einschulung sitzen Kinder vermehrt. Ganztagschulen führen zu vermehrten Austritten aus Sportvereinen, bieten jedoch kaum entsprechende Alternativen.

Adipositas

Adipöse Kinder bewegen sich weniger. Ein Teufelskreis entsteht.

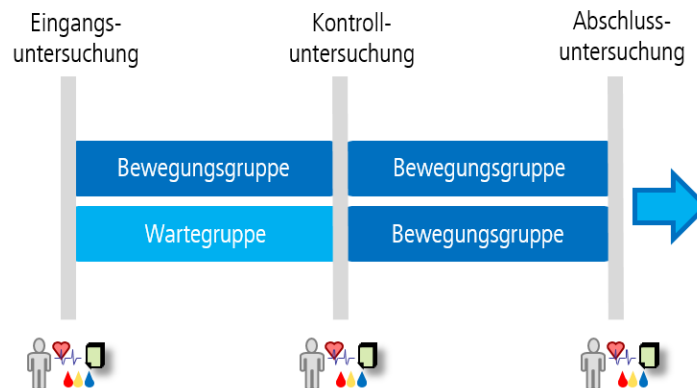
Hauptziel

Mehr Bewegung: 60 Minuten zusätzliche körperliche Aktivität pro Schultag

Weitere Ziele

Verbesserung:
des Herz-Kreislaufsystems
der Motorischen Leistungsfähigkeit
der Konzentrationsfähigkeit
der Lebensqualität

Umsetzung



Untersuchungen

Herz-Kreislaufsystem
Pulswelle, Blutdruck

Körperliche Fitness
Motoriktest in der Sporthalle

Biomaterialien
Blut, Urin, Speichel

Fragebögen und Aktivitätsmessung



Alle Untersuchungen sind freiwillig!

Bewegungsintervention

Die Schulen werden durch Sportfachkräfte der Medizinischen Hochschule Hannover bei der Umsetzung unterstützt

Frühsport

15 min spielerische Bewegungseinheiten vor der ersten Schulstunde für einen gut gelaunten Start in den Tag voller Energie.

Bewegungsimpulse im Unterricht

Pro Unterrichtsstunde ein Bewegungsimpuls von 5 Minuten für eine verbesserte Konzentration und Unterbrechung der Sitzphasen.

Pausenangebot

Angeleitete Bewegungsangebote in den großen Pausen für mehr körperliche Aktivität mit Spiel und Spaß.

Nachmittagsangebot

Sport-AG mit vielfältigen Bewegungsinhalten zur Steigerung der körperlichen Fitness und Gesundheit



Die Studie wird unterstützt durch

- Das Kultusministerium
- Die Landesschulbehörde
- Den Landessportbund
- Die Leibniz Universität Hannover

und wir finanzieren durch die Audi BKK



Auftaktveranstaltung REBIRTH active school, 16.09.2019

Das Team



Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur
Direktor des Instituts für Sportmedizin



Prof. Dr. Dr. Anette Melk
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin,
Kindernephrologin und Hypertensiologin,
Abteilung für pädiatrische Leber-
Nieren- und Stoffwechselerkrankungen



Denise Homeyer
Sportwissenschaftlerin
Institut für Sportmedizin



Ana Céline Braun
Sportwissenschaftlerin
Institut für Sportmedizin



Dr. med. Jeannine von der Born
Fachärztin für Kinder- und
Jugendmedizin, Abteilung für
pädiatrische Leber- Nieren- und
Stoffwechselerkrankungen

Melden auch Sie Ihr Kind für die Studie an



Ansprechpartnerin:

Denise Homeyer

E-Mail: rebirth.active.school@mh-hannover.de

Telefon: 0511-532 9114

