

„Klassenaufstand!“ motiviert Schüler und Schülerinnen spielerisch in Jugendherbergen zu mehr Bewegung

Zusammen mit dem Deutschen Jugendherbergswerk entwickelt die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ein ursprünglich für Familien konzipiertes Spiel weiter und engagiert sich damit auch künftig gegen den „Sitzenden Lebensstil“.

Berlin, 05.06.2018. „Klassenaufstand! Alles zählt nur Sitzen nicht“ ist eine Adaption des, zunächst für Familien konzipierten, Spiels „Familienaufstand!“. Es motiviert spielerisch auf Klassenfahrten in Jugendherbergen, aufzustehen und sich mehr zu bewegen und stärkt den Teamgeist.

„Klassenaufstand! Alles zählt nur Sitzen nicht“ ist extra für und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Jugendherbergswerk für die Altersgruppe der 2. bis 7. Klasse weiterentwickelt worden. Jugendherbergen setzen von jeher auf Gesundheitsförderung. Wir haben viele positive Erfahrungen mit Konzepten wie den Fit Drauf|Jugendherbergen und den Sport|Jugendherbergen gemacht, weshalb Bewegungsspiele wie „Klassenaufstand!“ sehr gut in unser Konzept passen“, sagt DJH-Hauptgeschäftsführer Bernd Dohn.

Das ursprünglich für Familien konzipierte Bewegungsspiel der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und der Plattform Ernährung und Bewegung wurde durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert und liefert viele Informationen und Tipps gegen lange Sitzzeiten und für mehr Bewegung.

„Klassenaufstand!“ ist ein Spiel für die ganze Klasse, das Spaß macht und auf Klassenfahrten mehr Schwung in die Tage bringen soll. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit dem Deutschen Jugendherbergswerk einen engagierten Partner gefunden haben, der über seine sport- und gesundheitsorientierten Jugendherbergen viele Kinder und Schüler erreichen kann“, sagt der peb-Geschäftsführer Mirko Eichner.

Die Schüler werden im ersten Schritt angeregt, sich bewusst damit auseinander zu setzen, wie oft sie eigentlich Sitzen. Hier hilft der „Sitzcheck“ zu hinterfragen, ob man sitzende Tätigkeiten vielleicht auch bewegter gestalten kann? Danach vereinbart jeder Schüler Aufsteh- und Bewegungsziele, um diese im Anschluss einzeln oder als Gruppe auszuwerten. Alle Schüler sammeln „Zeitpunkte“ für Sitzunterbrechungen und Bewegung. Am Ende der Spielzeit steht der „Aufsteh-Champion“ oder das „Aufsteh-Champion-Team“ fest.

Hintergrund

„Klassenaufstand“ macht darauf aufmerksam, dass ein „Sitzender Lebensstil“ in der Jugend erlernt, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten wird. Darüber hinaus erhöht ein „Sitzender Lebensstil“ neben weiteren Faktoren, wie Fehlernährung, fehlende sportliche Aktivität und Schlafmangel, das Risiko für u. a. Diabetes Typ 2, Übergewicht und Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen. Selbst Sport kann die gesundheitlichen Risiken eines Sitzenden Lebensstils nicht vollständig ausgleichen. Daher ist es wichtig, lange Sitzzeiten durch Aufstehen und durch Bewegung zu unterbrechen und zu reduzieren.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport. Rund 100 Partner, darunter das Deutsche Jugendherbergswerk, setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Das Thema „Sitzender Lebensstil“ wird von peb e.V. seit mehreren Jahren bearbeitet und kommuniziert.

Unter www.jugendherberge-nachhaltig.de ist das Spiel im Internet verfügbar. Neben dem zugehörigen Download der Spielmaterialien gibt es auf dieser Seite auch weitere Informationen und Tipps rund um die Themen Bewegen und Aufstehen in der DJH.



Fit Drauf|Jugendherberge



Sport|Jugendherberge



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

