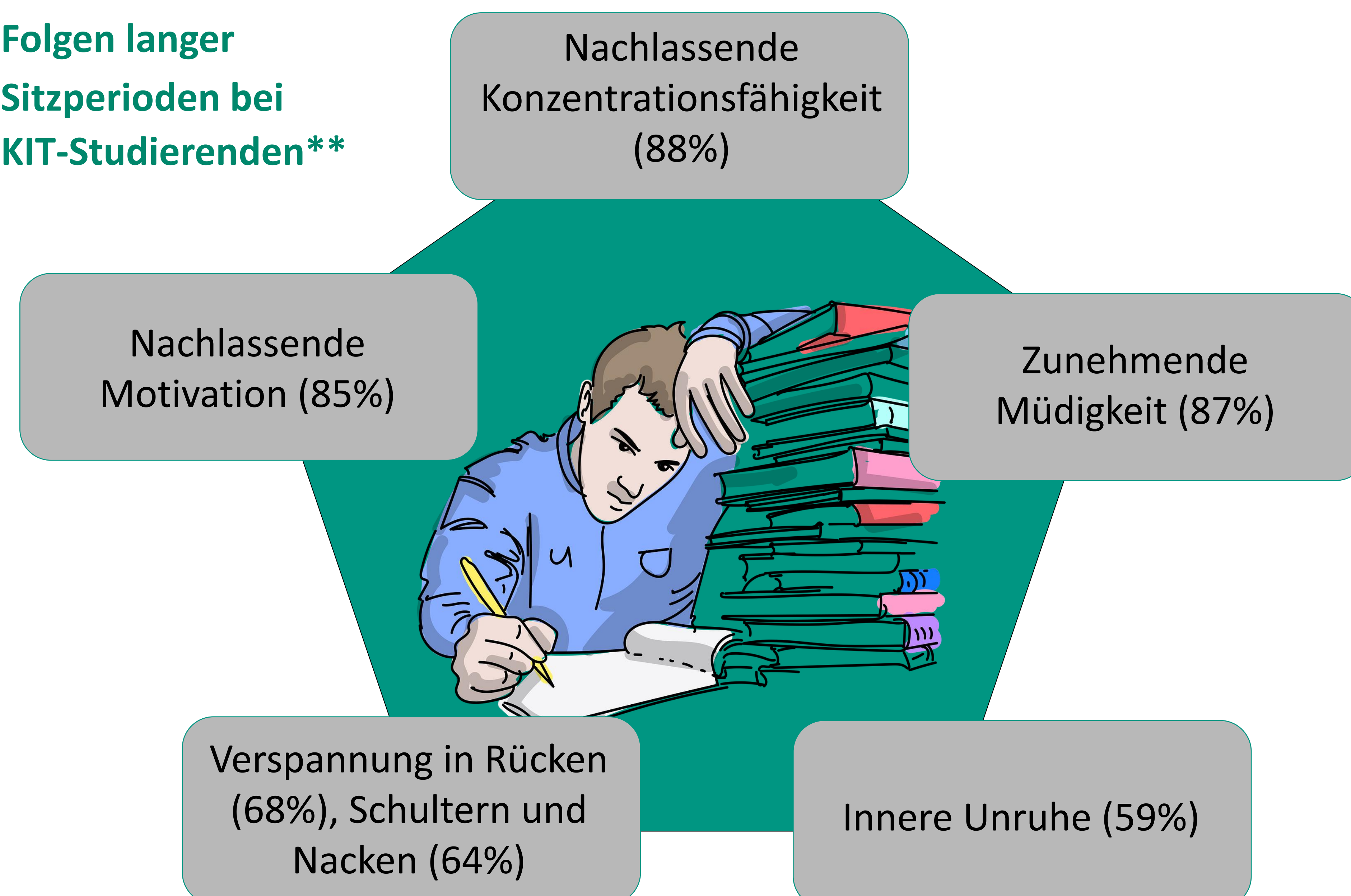


Gesundheitsfördernde & motivierende Lehre am KIT

Aktivität, Inaktivität, Sedentariness – der menschliche Körper braucht Bewegung*

- 40% der KIT-Studierenden erreichen nicht 150 Minuten sportliche Aktivität pro Woche (WHO-Empfehlung: 150 min/Woche körperliche Aktivität mit mind. moderater Intensität)
- 11% der KIT-Studierenden treiben gar keinen Sport
- KIT-Studierende sitzen durchschnittlich 8,5 Stunden pro Tag
- Inaktivität, aber auch lange Sitzzeiten sind laut WHO unabhängige gesundheitliche Risikofaktoren und haben zudem Auswirkungen auf kognitive Fähigkeiten
- Die Online-Lehre hat die Sitzzeiten gesteigert, während viel Alltagsaktivität entfällt

Folgen langer Sitzperioden bei KIT-Studierenden**



Sitzen, stehen, bewegen – Abwechslung als Lösung für eine gesunde und motivierende Lehre

- Kurze Steh-/Aktivpausen alle 45 min: Hier finden Sie eine Playlist mit deutschen und englischen 2-3-minütigen Aktivpausen, von und mit KIT-Studierenden für KIT-Studierende; hier finden Sie eine Folie, die Sie für die Stehpause in Ihre Präsentation einbauen können.
- Aktivierende Lehr-Methoden: Hier finden Sie eine Übersicht mit Methoden wie z. B. Murmelgruppen (Breakout-sessions bei Online-Lehre) oder lebendiger Statistik
- In Online-Lehre regelmäßige Breakout-Sessions einbauen und länger gestalten – für inhaltliche Arbeit und Peer-to-Peer-Austausch (hier finden Sie weitere Tipps für die Online-Lehre)
- Kontaktieren Sie uns gerne, falls Sie Interesse an einem Workshop zum Thema der bewegten und aktivierenden Lehre haben

Jede Pause hilft – konzentriert und wach in der Lehrveranstaltung**

- schon eine kurze Unterbrechung des Sitzens durch eine Stehpause (3-5 min) hat positive Auswirkungen auf unsere KIT-Studierenden
- Steigerung der Leistungsfähigkeit, z. B. Wachheit (91% der befragten KIT-Studierenden), Konzentrationsfähigkeit (89%), Aufnahmefähigkeit (87%)
- Steigerung des Wohlbefindens (92%)
- Lockerung der Rückenmuskulatur (83%) und der Nacken- und Schultermuskulatur (73%)

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne unter activity.kit@sport.kit.edu, besuchen Sie unsere Webseite www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit/ oder unseren Instagram-Kanal: www.instagram.com/ActivityKIT/

Kontakt: Dr. Jule Kunkel, Jule.Kunkel@kit.edu