

Stand up for Health

Inspiration für eine gesündere und konzentriertere Lehre

Referentin: Dr. Jule Kunkel



Ist Sitzen das neue Rauchen? Langes, inaktives Sitzen hat nicht nur negative gesundheitliche Auswirkungen, sondern wirkt sich auch nachteilig auf Konzentrationsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit aus – genau das, was wir für erfolgreiche Lehre benötigen. Eine Studie mit Stehpausen in der Lehre am KIT konnte zeigen, dass Studierende sich unter anderem wacher und konzentrierter fühlen, wenn sie regelmäßig Stehpausen machen. Da aufgrund der Online-Lehre viele Alltagsaktivitäten wegfallen (Fußweg zur Uni, Raumwechsel zwischen Vorlesungen etc.) sind Stehpausen im laufenden Semester von noch größerer Bedeutung.

In unserem Vortrag „Stand up for Health“ möchten wir Ihnen das Thema und die Bedeutung für unsere KIT-Studierenden präsentieren und zeigen, welche einfachen Lösungen es gibt, die Lehrende oder Studierende direkt umsetzen können.

Gerne können Sie uns unter activity.kit@sport.kit.edu schreiben und einen Termin für eine „Stand up lecture“ via Zoom vereinbaren!

