

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Corona hat uns fest im Griff. Schulen sind geschlossen, Vereine dürfen keine Angebote machen und mit Freunden darf man sich auch nur sehr eingeschränkt treffen. Nach nun fast einem Jahr in dieser Ausnahmesituation lassen sich erhebliche Schäden in vielen Bereichen feststellen. In der Öffentlichkeit geht es zum einen sehr häufig um wirtschaftliche Folgen für Unternehmen, die Gastronomie oder Kultureinrichtungen und andererseits um die vielen Menschen, die mit oder an Covid 19 bislang verstorben sind.

Als Fachschaft Sport bereitet uns eine weitere Folge zunehmend Sorgen und zwar der Bewegungsmangel und damit verbunden die gesundheitlichen Schäden bei Euch Kindern und Jugendlichen. Hier ein Ausschnitt einer Bewegungsstudie der Universität Münster, die im August veröffentlicht wurde.

Die alarmierenden Ergebnisse des Universitätsklinikums Münster über den drastischen Bewegungsmangel zeigen, dass sich Kinder und Jugendliche in der Zeit von Corona und den Schulschließungen immer weniger bewegen. Das Wegfallen vieler Sportangebote verstärkt diesen Effekt bei Kindern noch. In dieser Studie aus Münster haben Dr. Manuel Föcker und Dr. Matthias Marckhoff 1060 Kinder und Jugendliche aus dem Regierungsbezirk Münster unter anderem zu Bewegung, Essverhalten und Bildschirmzeiten befragt. „Wir haben festgestellt, dass die **körperliche Aktivität bei den befragten Jugendlichen** in der Zeit der Kontaktbeschränkungen im April dieses Jahres signifikant **abgenommen** hat.

Die Gruppe derjenigen Kinder, die sich in dieser Zeit fast gar nicht mehr bewegt haben, hat sich auf zirka 25 Prozent VERFÜNFFACHT. Parallel hat der Medienkonsum signifikant zugenommen. Etwa **45 Prozent der Jugendlichen** hatten im Untersuchungszeitraum eine tägliche Bildschirmzeit – darunter fallen TV, Konsole, Computer, Smartphone – von **mehr als acht Stunden**. Vor der Pandemie galt dies für etwa 20 Prozent der Jugendlichen.

Wir möchten nicht mit dem mahnenden Zeigefinger auf Folgen (die mittlerweile jedem bekannt sind) hinweisen, sondern mit euch versuchen, mögliche Ideen zu finden, um euch zur Bewegung und einer Verringerung der Bildschirmzeit zu bringen.

Die wöchentlichen Workouts bzw. die Challenges sind ein Ansatz, allerdings auch für den, der regelmäßig teilnimmt, ein Tropfen auf den heißen Stein, bedenkt man, dass die Weltgesundheitsorganisation **eine Stunde Bewegung am Tag** für Kinder und Jugendliche dringend empfiehlt.

Wir wollen eine bewegende Schule werden. **Ein erster Vorschlag der Fachschaft Sport:**

!! Wir starten eine Mile-Challenge !!

Jeder Schüler läuft täglich eine Meile (1600 Meter) und schickt danach einen Beweis an den jeweiligen Sportlehrer. Leicht geht es über die App Runmeter, da braucht ihr weder E-mail noch irgendwelche Accounts. Runterladen – Start drücken - Loslaufen – Stopp drücken- die Daten vom Lauf als Screenshot verschicken!

Neben verbesserter Konzentrationsfähigkeit, verbesserter Gesundheit, Gewichtsverlust und emotionalem Wohlbefinden erwartet den Jahrgangsstufensieger, den besten weiblichen und männlichen Einzelteilnehmer und den Schulsieger eine besondere Prämierung.

Jeder kann gewinnen, es zählt am Tag nur eine Meile! Der Zeitraum ist der gesamte Februar vom 01.02.2021 – 28.02.2021!

Falls ihr Ideen und Anregungen habt, zum Beispiel Workouts, Challenges oder Lehrvideos ob schul- oder klassenintern, kommt auf euren Sportlehrer zu und wir finden eine Lösung.

Bleibt sportlich und gesund

Eure Sportlehrer der Realschule Arnstein

S. Amhar