

Sitzzeiten

Warum ist viel und lange sitzen ungesund?

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern ist mit gesundheitlichen Folgen bei zu langem und häufigem Sitzen zu rechnen. Zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und andere Krankheiten.

Beim Sitzen verbraucht man nämlich weniger Energie als man mit den normalen täglichen Mahlzeiten aufnimmt.



Außerdem sind bei zu langem Sitzen Körper und Gehirn nicht mehr so leistungsfähig. Hinzu kommen Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen.

Das viele Sitzen mit Sport auszugleichen ist nur bedingt möglich. Natürlich ist Sport wichtig und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, jedoch bleiben die Risiken und Folgen von langen und häufigen Sitzzeiten bestehen. Deshalb ist es wichtig die Sitzzeiten zu verringern.

Was zählt zu Sitzzeiten?

Zu den Sitzzeiten gehört alles, was man im Sitzen oder im Liegen tut.

Wie kann ich meine Sitzzeiten verringern?

Stehen verbraucht doppelt so viel Energie wie Sitzen. Viele Dinge, wie Telefonieren, Arbeiten, Malen, Warten oder Spiele spielen kann man auch wunderbar im Stehen oder Umhergehen machen.

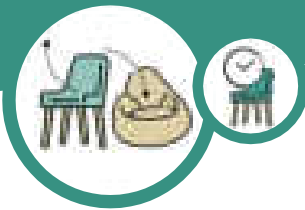
Oft können Tätigkeiten im Sitzen auch komplett durch andere aktivere Tätigkeiten ersetzt werden. Zum Beispiel der Klassiker: Statt am PC zu spielen, sich lieber draußen mit Freunden zu treffen.

Hat man dennoch lange Sitzzeiten vor sich, die einfach nicht im Stehen gemacht werden können, sollte man das Sitzen zumindest immer wieder für wenigstens eine Minute unterbrechen.

Anregung

Probiert doch mal den **Familienaufstand** oder die Aktion mit dem **Aufstehwort**. So kann man spielerisch erfahren wie viel man im Alltag eigentlich sitzt und welche Ideen es gibt, um weniger zu sitzen.





Das Aufstehwort

Was ist "Das Aufstehwort"?

Das Aufstehwort ist eine Aktion, um sich beim Sitzen immer wieder daran zu erinnern, das Sitzen zu unterbrechen und aufzustehen.

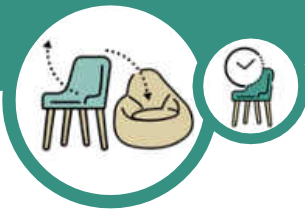
Was braucht ihr für "Das Aufstehwort"?

- Stift und Papier

Wie funktioniert "Das Aufstehwort"?

- In der Familie legt ihr gemeinsam ein Wort fest. Schreibt es am besten auf, damit ihr es nicht vergesst.
- Immer, wenn ihr dieses Wort hört oder lest, müsst ihr aufstehen und mindestens eine Minute etwas im Stehen oder Gehen machen.
- Das Wort sollte nicht zu oft und nicht zu selten vorkommen. „Desoxyribonucleinsäuremolekularstruktur“ wäre zum Beispiel kein gutes Aufstehwort und das Wörtchen „und“ auch nicht. Ein Wort wie „Flasche“, „Schreibtisch“ oder „aufstehen“ eignet sich schon besser.
- Ihr könnt auch einfach Wörter ausprobieren und dann ein anderes wählen. Schaut, aber, dass ihr nicht zu oft wechselt, sonst kommt man durcheinander und achtet vielleicht gar nicht mehr so auf das Wort.
- erinnert euch gegenseitig an das Wort oder ruft es einfach mal durch die Wohnung, wenn ihr das Gefühl habt, dass manche Familienmitglieder schon zu lange sitzen.





Familienaufstand

Was ist Familienaufstand*?

Ziel ist es, den Aufsteh-Champion in eurer Familie zu finden. Dafür müsst ihr mit verschiedenen Aktivitäten so viele Punkte wie möglich in drei Bereichen sammeln: „**Beweg Dich!**“, „**Bring Schwung rein!**“ und „**(Auf)Stehen!**“. Über Aktionskarten könnt ihr zudem Zusatzpunkte für spezielle Tagesaufgaben gewinnen.

Was braucht ihr dafür?

Die benötigten Materialien könnt ihr ganz einfach auf der Webseite pebonline.de unter **Materialien** finden und ausdrucken. Hier findet ihr auch eine ausführliche Spielanleitung. Im Folgenden könnt ihr euch anschauen, um was es geht.

Wie funktioniert der “Familienaufstand”?

Spielvorbereitung: Schaut euch zur Erklärung das Material auf der Webseite an. Pro Tag braucht ihr eine **Spielscheibe**. Außerdem braucht ihr noch die **Aktionskarten**, die ihr ebenfalls von der Webseite ausdrucken und ausschneiden könnt.

Punktevergabe: In jedem Tortenstück gibt es Punkte in drei verschiedenen Bereichen („**Beweg Dich!**“, „**Bring Schwung rein!**“ und „**(Auf)Stehen!**“) sowie einen Zusatzpunkt (Stern). Wann ihr einen Punkt gewinnt und ihn ausmalen dürft, erklären wir euch hier:

1. „**Beweg dich!**“: Pro Tag bekommst du für jede Bewegungseinheit ab zehn Minuten am Stück insgesamt einen Punkt. Die Gesamtdauer spielt dabei keine Rolle für die Punktevergabe.
2. „**Bring Schwung rein!**“: Pro Tag bekommst du für jeden unterschiedlichen „Schwung“ einen Punkt. Das heißt: z.B. langes Sitzen durch kurze Aktivitäten unterbrechen und einfach ein paar Schritte gehen.
3. „**(Auf)Stehen!**“: Pro Tag bekommst du für jedes unterschiedliche „(Auf)Stehen“ einen Punkt.

Spielablauf:

1. **Sitzcheck:** Bevor ihr loslegt, macht euch Gedanken, wo ihr im Alltag viel sitzt und woran ihr etwas ändern wollt. Als Unterstützung könnt ihr den *Sitzcheck* nutzen.
2. **Aktionskarten ziehen:** Es gibt 12 Aktionskarten. Auf jeder Karte stehen zwei Tagesaufgaben zur Auswahl. Jeder von euch zieht am Abend vor dem nächsten Spieltag eine Aktionskarte und sucht sich eine der beiden Aufgaben aus.
3. **Punkte eintragen:** Am Ende eines Spieltages malt ihr euch in eurem Tortenstück die Punkte aus, die ihr mit euren Aktivitäten gesammelt habt (siehe Punktevergabe). Jeder zählt seine Punkte zusammen und trägt die Anzahl in den „**SPIELaufSTAND**“ ein.
4. **Spielende:** Gewonnen hat die Person, die am letzten Tag die meisten Punkte sammeln konnte.

