

2.2.7b



# Inaktivitätsprotokoll

Name:

| Bitte Datum eintragen  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Gesamt<br> |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| Sport<br>              |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Bewegung im Alltag<br> |    |    |    |    |    |    |    |            |
| TV/PC<br>              |    |    |    |    |    |    |    |            |



BABELUGA

Schreibe auf, wie viele Minuten du am Tag vor den «eckigen Kisten» gesessen und wie viele Minuten du dich bewegt hast, zähle zusammen und bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!



### **Kap. 2.2.7: «Couch potato» & Computer-Freak – macht das fett?**

*Lernziel: Tausche virtuelle Helden gegen echte Freunde...*

*Themenbereich: Medienkonsum*

Abb. 2.2.7b: Inaktivitätsprotokoll (Sport, Bewegung im Alltag, Medienkonsum)

**Zielgruppe:** Alle Kinder (jüngere Kinder werden von den Eltern unterstützt), Jugendliche und Eltern.

**Ziel:** Die Kinder, Jugendlichen und ihre Familie sollen ihre Bewegungsgewohnheiten differenziert nach Alltagsbewegungen und Sport beobachten und erfassen und mit ihrem Medienkonsum in Beziehung setzen. Sie sollen abschätzen können, wie das Verhältnis von Aktivität und Inaktivität ist und mögliche Veränderungsansätze aufspüren.

#### **Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:**

In einem ersten Schritt wird in der Baustellen-Teamarbeit das Protokoll als Selbstbeobachtungshausaufgabe mitgegeben, um die aktuellen Bewegungsgewohnheiten differenziert nach den Bereichen «Bewegung im Alltag» und «Sport» (die Definitionen werden gemeinsam erarbeitet) zu erfassen und zusätzlich den aktuellen Medienkonsum festzustellen (welche Medien gemeint sind, wird gemeinsam geklärt). In der Nachbesprechung wird nach realistischen Veränderungsansätzen gefahndet (Gibt es attraktive Bewegungsalternativen zu den verlockenden Medien?), konkrete Veränderungshausaufgaben werden formuliert, z. B.: «Einmal pro Woche mit der Freundin schwimmen gehen und damit inaktive Zeit vor dem Fernseher einsparen!». Je nach formuliertem Ziel werden die Ergebnisse auf dem Bogen notiert und vom Kind bzw. Jugendlichen bewertet (Smiley).



BABELUGA

CHARITÉ

UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN