

Schule
Direktion
Straße
PLZL Ort

St. Pölten, im Februar 2011

Sehr geehrte/r Frau/Herr Direktor,

Die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen ist uns ein Anliegen mit allerhöchster Priorität. Um den Gesundheits- und Fitnesszustand von NÖ Schüler/-innen zu erheben, wurde die Studie „Get fit kid“ in Auftrag gegeben.

Die Ergebnisse der Studie „Get fit kid“ zeigen u. a. Folgendes:

- 1.) Die **NÖ Schüler/-innen bewegen sich zu wenig**, dies gilt **besonders für Mädchen**.
- 2.) Die vorliegende Studie bestätigt, dass **weniger Bewegung** mit messbar **schlechteren konditionellen Leistungen** zusammenhängt.
- 3.) In **ländlichen Gemeinden wird weniger Bewegung** gemacht als im städtischen Raum; im Weinviertel wird am wenigsten Sport betrieben.
- 4.) Bei **übergewichtigen und adipösen** Schülerinnen und Schülern, ist der Anteil motorisch Schwacher signifikant höher als bei Normalgewichtigen. **Adipöse und übergewichtige Schüler/-innen haben hochsignifikant mehr orthopädische Auffälligkeiten!**

Durch die mangelnde körperliche Aktivität werden **unzureichende Entwicklungsreize** für die Ausbildung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gesetzt.

Die Studie zeigt weiters die **besondere Wichtigkeit des Unterrichts „Bewegung und Sport“**: Ein Mindestumfang von **3 Wochenstunden „Bewegung und Sport“** führt zu einer **messbar besseren Leistungsfähigkeit**. Vor allem Mädchen machen einen großen Teil ihrer gesamten Bewegung im Rahmen des Sportunterrichts.

Als Beilage finden Sie einen Kurzbericht zu den Studienergebnissen. Den gesamten Bericht können Sie unter www.gesundesnoe.at nachlesen und downloaden.

Bewegung ist aber für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von essentieller Bedeutung!

- **Fitte Kinder und Jugendliche** haben stärkere Herzen, besser entwickelte Muskeln, Sehnen und Bänder, ein besseres Bewegungskönnen und sind **seltener übergewichtig!**
- Sie haben **seltener Risikofaktoren**, die frühzeitig zu chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels führen!
- Die Aktivität vor und in der Pubertät ist für die **Entwicklung starker Knochen (Knochendichte)** entscheidend und kann im späteren Leben nicht mehr aufgeholt werden (**Osteoporose**)!
- Fittere Kinder und Jugendliche zeigen **seltener** Symptome von **Depression und Angst!**
- Die Leistung in den **übrigen Fächer** wird durch Bewegung nachgewiesener Maßen **positiv beeinflusst**, auch wenn dies durch Änderung der autonomen Stundentafel zu Lasten anderer Fächer erfolgt.

Eine Stunde Bewegung pro Tag wird international empfohlen, da dies den größten gesundheitlichen Nutzen bringt!

Auf Grund der Studienergebnisse ersuchen wir Sie, im Rahmen der autonomen Stundentafel, Maßnahmen zu überlegen:

- ...dass alle NÖ Schüler/-innen **möglichst 3 Stunden pro Woche das Schulpflichtfach „Bewegung und Sport“** haben
- ...dass allen NÖ Schüler/-innen **und Eltern die tägliche Bewegungsstunde** als wichtiger Gesundheitsfaktor bewusst gemacht wird;
- ...dass im Zusammenwirken mit dem oder mehreren Schulerhaltern infrastrukturelle Maßnahmen gesetzt werden, die **ausreichende Kapazitäten für einen umfangreichen Bewegungs- und Sportunterricht sichern.**

Herzlichen Dank im Voraus für Ihre tatkräftige Unterstützung und Ihren Beitrag zur Gesunderhaltung der Kinder und Jugendlichen in Niederösterreich!

Mit freundlichen Grüßen



LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka



Amtsführender Präsident HR Hermann Helm