

## Runter vom Sofa, ran an den Speck

Die Jugend wird zu Sportmuffeln

Von Lena Hensel

**NACKENHEIM.** Die Frage, ob man am Ende des Tages noch Sport machen und seinem Körper etwas Gutes tun soll, stellt man sich in seinem Alltag möglicherweise häufig. Nach einem langen Arbeitstag ist die Motivation meistens nicht mehr so hoch und man legt sich lieber auf das Sofa, als sich zu bewegen. Dies ist jedoch sehr problematisch und führt im Laufe der Zeit zu ungenügender Bewegung und Sportmangel.

Dies ist auch ein vermehrt auftretendes Problem bei Kindern und Jugendlichen. Die Weltgesundheitsorganisation nennt die gefährliche Entwicklung der sportlichen Aktivität die „Epidemie des 21. Jahrhunderts.“ Laut ihrer Studie heißt es, dass durchschnittlich 80 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen die empfohlene tägliche sportliche Belastung von 60 Minuten nicht erfüllen. In Deutschland liegt dieser Wert bei rund 84 Prozent. Doch was sind die Gründe für diesen Sportmangel bei Jugendlichen?

Es ist schwie-

sundheitsbewusstsein, das von Eltern und der Schule vermittelt werden sollte, fehlt. Ihnen ist die Wichtigkeit und Notwendigkeit von Sport und Bewegung nicht vermittelt worden. Bei Älteren fehlt häufig die Zeit nach dem langen Schultag, die angeratene Menge Sport am Tag zu machen.

Klarer sind jedoch die Folgen von vermehrtem Sportmangel. Viele Betroffene haben in Folge von Sportmangel Probleme mit starkem Übergewicht und ausdauernder Konzentration. Einer Studie von „Fit sein macht Schule“ zufolge sind sportlich aktive Kinder doppelt so leistungsfähig wie Kinder, die keinen Sport machen. Weitere Folgen des Sportmangels sind frühe Krankheiten im Alter und motorische Defizite.

Im Gegensatz zu anderen Staaten wie Frankreich oder Italien gibt es in Deutschland weniger „Sportmuffel“. Die meisten sportlich aktiven Kinder und Jugendlichen in Europa verzeichnet Norwegen.

Auch die aktuelle Corona-Pandemie verschuldet einen



Ohne Sport leidet die Gesundheit.  
Foto: dpa

rig, eindeutige Gründe für den Rückgang der sportlichen Aktivität zu finden, da weder ein starker Rückgang bei den Mitgliederzahlen in Sportvereinen zu erfassen ist noch in Schulen weniger Sportaktivitäten angeboten und durchgeführt werden. Auch das verbreitete Gerücht, dass für den Rückgang ausschließlich die vermehrte Mediennutzung schon im frühen Alter verantwortlich ist, ist so nicht richtig, was eine Studie von Motorik-Modul beweist, die keinen höheren Sportmangel bei Kindern oder Jugendlichen erkennt, die einen hohen Medienkonsum haben. Es sei interessanter, wie sich die hohe Sitzzeit auf die sportliche Aktivität auswirkt, so der betreuende Sportwissenschaftler Alexander Woll. Bei Jüngeren ist ein wichtiger Grund, dass sie weniger Spiel- und Freizeitgestaltungsmöglichkeiten in ihrer Nähe haben und ihnen ein Ge-

ausprochen hohen Anteil an Kindern und Jugendlichen, die zu wenig Sport machen. Das liegt vor allem an geschlossenen Sporteinrichtungen und Schulen. Zuhause ist es bekanntlich besonders schwierig, sich zu motivieren, da der gewohnte Sport meist nicht auszuführen ist. Vorseiten der Kinder oder Jugendlichen hört man dazu oft, dass der Kontakt zu Freunden aus dem Verein fehle.

Mögliche Alternativen zum Vereinssport, die gut in den Alltag einzubauen sind, sind Joggen oder Fahrradfahren an der frischen Luft. Aber auch Home-Workouts sind eine gute Option für Sport zu Hause. Man kann diese gegebenenfalls auch über Videotelefonate mit anderen gemeinsam machen. In diesen Zeiten muss man eben kreativ werden und Alternativen suchen, um den Sportmangel und schwerwiegende Folgen zu verhindern.

### DAS PROJEKT

► **Deutschlehrerin Anke Friederich** hat mit ihrer Klasse 9c des **Gymnasiums Nackenheim** am Herbstprojekt von „Schüler lesen Zeitung“ teilgenommen – zum ersten Mal bekam die Klasse die tägliche AZ als E-Paper. „Das war viel cooler und hat den Schülern und mir richtig Spaß gemacht!“, berichtet sie.

► Das G8-Gymnasium ist seit mehreren Jahren **Pilotschule für digitales Lernen**. Dass jeder Schüler schon vor der Pandemie mit einem Tablet ausgestattet war,

erleichterte den Fernunterricht wie auch die Teilnahme am Projekt.

► Normalerweise nimmt Anke Friederich mit einer achten Klasse am Leseprojekt der VRM teil. Weil im vergangenen Jahr fast alle Veranstaltungen ausfielen, hat sie das Projekt jetzt mit ihrer 9c durchgeführt. Nachdem die Zeitung mehrere Wochen lang fester Bestandteil im normalen Unterricht war, nutzten die Schüler den Lockdown für **Themenfindung und eigene Recherchen**. Das Ergebnis stellen wir auf mehreren Sonderseiten vor.



## Schule dicht, Computer an

Mündliche Abiturprüfungen per Skype und Abschlusszeugnis als PDF-Datei – eine satirische Betrachtung

Von Max Körner

**NACKENHEIM.** Der zweite Lockdown! Der Albtraum jedes Elternteils, seit die Schulen Mitte des Jahres 2020 wieder geöffnet wurden. Erst in Kurzarbeit geschickt werden und dann noch den ganzen Tag für die nervigen Bälger Ersatzlehrer spielen. Da wurde so mancher Familienfrieden durch Corona hart auf die Probe gestellt. Da soll noch mal einer sagen, Lehrer hätten zu viel Urlaub!

Jedoch kam, wider jede Hoffnung, der Tag, der von einigen Eltern auch als „Tag des jüngsten Gerichts“ titulierte wurde. Mitte Dezember hieß es dann wieder, die Schulen würden bis mindestens Mitte Januar 2021 geschlossen. Na fröhliche Weihnachten! Das ist doch mal ein wirklich gebührender Abschluss für 2020 gewesen.

Nach Weihnachten unter Hygieneregeln, die sich so anhörten, als hätten sich die Verfasser selbst am Ende ihren Plan nicht einmal ganz durchgelesen, und Silvester ohne Feuerwerk ging es dann erneut in eine Homeschooling-Phase. Same procedure as every year! Bei so manchem, der die aktuellen Corona-

Erkenntnisse aufmerksam verfolgt und Mitte November ebenfalls von der Wissenschaft vernommen hatte, dass Schulen nicht als Super-Spreader fungieren, tut sich eine hochkomplexe Fragestellung auf. Die Frage nach dem Warum. Warum müssen die Schulen jetzt schon wieder schließen? Bitte erschrecken Sie nicht, intellek-

tuell ist die Fragestellung auf einem sehr hohen Level gestellt. Anscheinend ist die Antwort genauso kompliziert wie die Frage selbst, denn bisher konnte sie mir bei meinen Recherchen niemand beantworten.

Vielleicht wollte uns die Regierung mit dieser Meldung vor dem Jahreswechsel den absolut utopischen Gedanken aus den Köpfen schlagen, das nächste Jahr würde besser werden. Für uns Laien ohnehin wahrscheinlich viel zu schwer zu verstehen. Kann halt nicht jeder ein Gott vom Olymp sein, der sich Robert-Koch-Institut nennt!

Diesmal gehen die Schulen selbstverständlich nicht unvorbereitet in die Distanzphase. Seit Wochen hatte man einen Schlachtplan ausgearbeitet, der den Unterricht während des Fernunterrichts regeln soll. Als Medium für die Aufgaben wurde unter anderem die Plattform Microsoft Teams vorgesehen, über die fortan, mehr als zuvor, Konferenzen abgehalten werden, wozu es natürlich wieder gespaltene Meinungen gibt. Die einen empfinden solche Live-Konferenzen als hilfreich, um Fragen zu stellen, und die anderen fassen ihre Begeisterung

eher in Worte: „Womit hab ich das nur verdient?!“ – Ich persönlich bin begeistert von Microsoft Teams. Dieses Programm hat einfach an alles gedacht, um den Schulalltag so authentisch wie möglich zu gestalten. Das, was früher den Lehrer mit Papierkügelchen abwerfen war, ist heute den Lehrer während einer Konferenz stumm schalten. Die üblichen Kandidaten könnten sich da immer wieder auf Neue wegschmeißen, wenn der Lehrer redet und redet und sich fragt, warum niemand auf seine Fragen antwortet, bis er feststellt, dass er die ganze Zeit auf stumm geschaltet war.

**Audioqualität des Mikrofons ist entscheidend**

Für Zuspätkommer bietet der Fernunterricht eine Art Universal-Ausrede. Anstatt wie zuvor mit Gründen, etwa dass der Bus Verspätung hatte, zu argumentieren, kann man einfach als Grund für sein verspätetes Eintreten in die Konferenz nennen, dass es die Internetverbindung nicht zuließ. Absolut angriffssicher!

Wie gut man den Lehrer ver-

steht, hängt nicht mehr von der Position seines Sitzplatzes im Klassenraum, sondern von der Audioqualität des Mikrofons des Lehrers ab. Dies ist eine völlig neue Erfahrung, zumindest wenn man nicht gerade im normalen Unterricht einen Helikopter zwischen sich und dem Lehrer sitzen hatte. Und glauben Sie mir, die Audioqualität so mancher Mikrofone erweckt teilweise wirklich den Anschein, als befände sich der Lehrer auf einem Landeplatz der Luftwaffe. In solchen Fällen kann man ohnehin nur noch erraten, was er einem mitteilen möchte.

Sicherlich wird man sich an diese Zeiten noch in vielen Jahren erinnern. Vor allem wenn man dann seinen Schulabschluss in der Tasche hat und das ganze Leben vor einem liegt. Dann, wenn man seine mündlichen Abiturprüfungen per Skype abgehalten hat und sich gerade sein Abiturzeugnis als PDF-Datei heruntergeladen hat. Anders als seine Eltern davor kann man später einmal seinen Kindern erzählen, man sei zu einer Zeit aufgewachsen, in der die Schule öfter dicht war als man selber. Und das kann wirklich nicht jeder behaupten.



Gemeinschaftsaktion



## Snacken, chatten – und dem Unterricht folgen

Impressionen aus dem Fernunterricht: Ein 14-Jähriger redet Klartext

Von Jim Franzen

**GUNTERSBLUM.** Noch müde und zerzaust sitzt der Schüler vor seinem Bildschirm und hört dem Lehrer zu, wie er ein neues Thema erklärt. Er kann sich aber nicht auf den Lehrer konzentrieren, da er währenddessen auf sein Handy schaut, um die neuesten Ergebnisse mitzuverfolgen. Wenn es ein normaler Schultag wäre, würde er das üblicherweise auf dem Schulweg machen.

Oft chattet er auch mit seinen Mitschülern. „Normalerweise würde ich mich jetzt mit meinen Klassenkameraden über Neuigkeiten unterhalten. Stattdessen schaue ich auf mein Handy,“ sagt Jim Franzen, 14 Jahre.

Seit den Weihnachtsferien sind die Schüler aus Rheinland-Pfalz wegen sehr hoher Corona-Zahlen wieder im Fernunterricht. Da der „Lockdown light“ im November keinerlei Wirkung auf die Neunfaktionen zeigte, entschloss sich die Bundesregierung in Absprache mit den Ministerpräsidenten der Bundesländer dazu, die Schulen im neuen Jahr vorerst nicht zu öffnen. Die Schüler befinden sich erneut im Homeschooling.

Während der Lehrer unterbrochen das neue Thema erklärt, isst der Schüler

sein Müsli, denn so kann er morgens länger schlafen. „Ein Vorteil hat der Fernunterricht!“ sagt Jim, „ich kann zum einen später aufstehen und zum anderen mein Frühstück morgens einfach an meinem Schreibtisch essen.“ Laut einer Umfrage unter den Schülern schläft die deutliche Mehrheit im Fernunterricht länger als üblich. Des Weiteren bestätigt sich auch, dass viele der Befragten ihr Frühstück am Schreibtisch zu sich nehmen, während die erste Videokonferenz läuft oder schon Arbeitsaufträge auf dem Tablet oder dem Computer erledigt werden.

Da der Lehrer nicht sehen kann, was der Schüler macht, kann er auch gelegentlich das ein oder andere Spiel spielen. Er versucht aber trotzdem immer mitzukommen, denn es ist ihm wichtig, die Themen irgendwann zu können. Morgens ist er aber meist zu müde, um der Videokonferenz konzentriert zu folgen.

Kurz vor Beginn dieses Schuljahres entschied sich der Landkreis Mainz-Bingen, jedem Schüler die Möglichkeit zu bieten, ein Tablet der Marke „Apple“ zu mieten. Denn es war allen klar, dass die Schüler eventuell ein weiteres Mal in den Fernunterricht müssen. Dieses vorausschauende Handeln gibt nun vielen



Morgens heißt es, konzentriert der Videokonferenz zu folgen: Gymnasiast Jim im Homeschooling.  
Foto: Jim Franzen

Schülern, Lehrern, aber auch Eltern die Möglichkeit, den Fernunterricht digital und zukunftsorientiert zu gestalten. Seit dem ersten Lockdown kann man sowohl bei den Lehrern als auch den Schülern starke Fortschritte im Umgang mit den neuen Medien und der Technik feststellen. „Im ersten Lockdown hatten wir nur eine Videokonferenz in der Woche. Jetzt haben wir täglich mindestens zwei Videokonferenzen.“, schildert Jim.

**Lehrer und Schüler: Große Fortschritte in neuen Medien**

Fort- und Weiterbildungen für Lehrer sind wegen der momentanen Lage so gefragt wie noch nie. Darüber hinaus gibt es jetzt ein spezielles Informationsangebot für Lehrer, welches sich mit dem sicheren Umgang mit Daten in der Schule befasst. In den Schulen würden im Fernunterricht Systeme und Dienste eingesetzt, bei denen sich oft die Frage nach den erhobenen und verarbeiteten Daten stelle, berichtete der Datenschutzbeauftragte von Rheinland-Pfalz Dieter Kugelmann. Die 40000 Lehrkräfte in Rheinland-Pfalz sollen mit digitalen Angeboten sowie kompakten Infos unterstützt werden.