Informationsblatt 4:

GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON BEWEGUNG

Arbeitsauftrag:
Schaue dir das Basisvideo „Bewegung“ an und arbeite die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität und die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung heraus.

Für einen **gesunden und nachhaltigen Lebensstil** ist nicht nur die Ernährung wichtig, sondern auch körperliche Aktivität. Doch in der heutigen Zeit kommt die Bewegung im Alltag häufig zu kurz. Der Großteil der Jugendlichen bewegt sich zu wenig. Laut einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation bewegen sich rund 84 Prozent der Jugendlichen in Deutschland nicht ausreichend. Das alltägliche Leben wird durch Autos, Fahrstühle und Interneteinkäufe erleichtert und die Zeit, die wir vor dem Bildschirm am Handy, Laptop und Fernseher sitzen, steigt an. Doch ein Mangel an Bewegung gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren von verschiedenen Zivilisationskrankheiten. Die Liste der gesundheitlichen Folgen ist lang: Rückenschmerzen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkte und Schlaganfälle und viele weitere Erkrankungen. Doch wer sich bewegt, kann Erkrankungen vorbeugen und seinen Körper und Geist fit halten.