



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING





# **Modul 1**

## **Förderung der pädagogischen Aktivität des Sports**

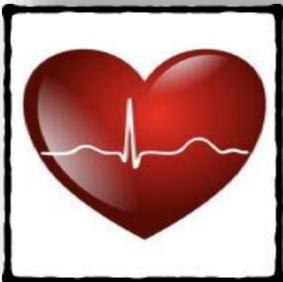
# **SEGMENT 4**

**Die erzieherische Rolle des Sports für ein gesundes Leben**

Sport sowohl körperliche als auch geistige Vorteile.  
Eine konstante und gemessene sportliche Aktivität fördert:

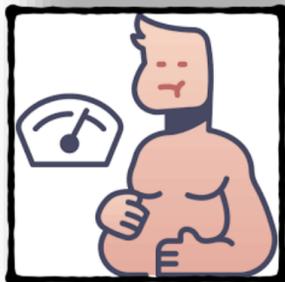
- ***Aus physischer Sicht, Ihren Körper zu kennen und sich um ihn zu kümmern;***
- ***Im Hinblick auf die Prävention eine echte Schutzmaßnahme in Bezug auf die im Laufe der Zeit auftretenden körperlichen Probleme durchzuführen;***
- ***Aus ernährungsphysiologischer Sicht kann Sport zu einem guten Kalorienhaushalt und einer wirklich gesunden körperlichen Verfassung beitragen;***
- ***Was die psychische Gesundheit betrifft, so können Stress und Spannungen während des Tages abgebaut und mit neuer Energie aufgetankt werden;***
- ***Aus psychologischer Sicht verbessert Sport das Selbstwertgefühl und die sozialen Beziehungen.***

Nach Angaben der WHO ist ein Mangel an körperlicher Aktivität der vierthöchste Risikofaktor für die Sterblichkeit weltweit, während eine angemessene Aktivität die folgenden Vorteile bietet:



### ***Kardiovaskulärer Schutz:***

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen in westlichen Ländern: ernsthaft Sport treiben bedeutet, solche Krankheiten zu verhindern, indem Risikofaktoren beseitigt werden.



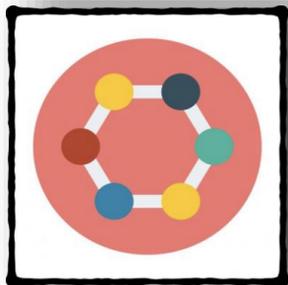
### ***Aufrechterhaltung des idealen Körpergewichts:***

Sporttreiben bedeutet, viel mehr Kalorien zu verbrennen und es einfacher zu machen, wieder auf das ideale Gewicht zu kommen, das bei einem sitzenden Lebensstil aufgrund der kalorienarmen Verbrauch zu halten erfordern würde.



### ***Stärkende Gelenke und Knochen:***

Körperliche Aktivität erhöht deutlich die Effizienz der Muskeln und Gelenke. Sie erhöht die Knochendichte durch die Verhinderung von typischen Erkrankungen des fortgeschrittenen Alters.



### ***Hormonelle Kontrolle:***

Körperliche Aktivität übt Kontrolle über Glykämie aus. Sie stimuliert die Produktion von Wachstumshormon durch die Durchführung einer Anti-Aging-Wirkung. Es gibt Endorphine, die natürliches Wohlfühle verursachen, indem Stress sowie die Konzentration der Hormone verantwortlich für die Tumorentwicklung reduziert werden.



### ***Alterungsverzögerung:***

Laut einer DNA-Studie des King's College of London (Cherkas) sind die Chromosomen von Menschen, die mindestens 3,5 Stunden pro Woche Sport treiben, zehn Jahre jünger als die einer sitzenden Person.



### ***Psychologische Aktion:***

Sport□treiben bedeutet regelmäßig hartes Training mit Herausforderungen in Bezug auf Entschlossenheit und Ermüdungsbeständigkeit, d. h. Widerstandsfähigkeit. Dies ist ein echtes mentales Training, das dem Athleten helfen kann, die Probleme des Alltags zu überwinden.

## ***EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE SPORTLICHE AKTIVITÄT:***

Jeder weiß, dass Sport wichtig ist, um gesund zu bleiben, aber es kann nicht jedem klar sein, wie stark körperliche Aktivität als Mittel ist, viele Krankheiten zu verhindern oder sogar zu behandeln.

Gesundheit ist sicherlich einer der Gründe, Menschen zu drängen oder zu zwingen, Sport in einem späten Alter auszuüben. Dies trifft jedoch nicht auf junge Menschen zu, deren Alter keine gesundheitlichen Unterschiede aufweist, wenn man einen Sportler mit einem sitzenden Menschen vergleicht. Dieser Unterschied tritt tatsächlich im Alter von 30-40 Jahren auf. Daher versteht ein junger Mensch oft nicht, wie es bedeutet, sitzend zu bleiben, viele Jahre seines oder ihres gesunden Lebens zu verlieren, besonders wenn er oder sie nicht weitsichtig ist.

Wenn Sport im Freien praktiziert wird, verbessert er den Stimmungston, indem er das Risiko verringert, angst-depressive Syndrome zu entwickeln;

Es braucht nur dreißig Minuten leichte körperliche Aktivität pro Tag, um wichtige Vorteile im Körper zu gewährleisten, so ist es etwas, das jeder tun kann.

***Bedeutung der Gleichung:***

***BILDUNG ZUM SPORT = BILDUNG ZUM WOHLBEFINDEN***

Bildung im Sport bedeutet also, psycho-physisch-mentales **Wohlbefinden zu lehren, das heißt ein komplettes Wohlbefinden.** \_Sport sowohl *auf* hohem Niveau als auch auf persönlicher Ebene entwickelt in der Tat ein so hohes Maß an Zufriedenheit, dass er mit einem konkreten Gefühl der inneren Fülle zusammenfällt.

Sport ermöglicht es den Menschen außerdem, einer existentiellen Dimension zu entfliehen, die systemische und systematische Unglücklichkeit hervorruft, wenn sie mit Bedingungen der Langeweile, des Leidens, der Schwierigkeiten und des Unbehagens im weitesten Sinne zusammenfällt.



Wie auch immer, der Verschleiß des Arbeitsalltags stellt einen erheblichen Verlust an Kraft dar, genau wie eine Hakenmaschine, die Ihre Energiereserven stiehlt. Auch in diesem Sinne spielt der Sport eine Rolle:

- a. Zunächst zieht die körperliche Aktivität den Stecker und lädt die Batterien auf;
- b. Zweitens trägt das Aufladen dazu bei, eine Energie zu entwickeln, die sich im Wohlbefinden ausbreitet. Die gesunde nachfolgende Müdigkeit und das Gefühl der Zufriedenheit stellen tatsächlich ein **wieder hergestelltes Gleichgewicht dar.**

Es genügt zum Beispiel zu denken, dass wir das Wohlbefinden auch mit einer ganzen Technologie von Geräten um uns herum identifizieren, deren Handeln unsere **Untätigkeit beeinflusst**: Man denke nur an die breite Palette von Fällen, die von hochmodernen Fortbewegungsmitteln bis zu allen Arten von Fernbedienungen reichen, die uns in träge Wesen verwandeln und die geringsten Bewegungen verhindern, die uns vor der Beleidigung der *Zeit schützen*.



# Die mentale Dimension der Bewegung muss neu bewertet werden:

- Wenn du jung bist, weil Bewegung dich strukturiert.
- Wenn du wächst, weil es dich immer noch strukturiert und gleichzeitig es Regeln lehrt.
- Wenn du ein Erwachsener bist, weil es deine Struktur hält.
- Wenn du gealtert bist, weil es die Struktur hält, indem es dir eine gewisse Unabhängigkeit gibt.



# **Schlagwörter**

**WHO**

**Widerstands-  
fähigkeit**

**Wohlbefinden**

# Erinnern Sie sich

Regelmäßige Sport-und ausgewogene Ernährung von Einzelpersonen verhindern die Entwicklung von Krankheiten wie Herz-und Gefäßerkrankungen, Gelenk- und Skelett-Probleme, Diabetes, Fibromyalgie und Schilddrüsenerkrankungen, die im fortgeschrittenen Alter auftreten können.

Für Eltern ist es wichtig, mit ihren Kindern Sport zu treiben und sie dazu zu ermuntern, Sport als Vorbild für Kinder zu treiben, um sich von ihrem Entwicklungsalter an die Gewohnheit zu nehmen, Sport zu treiben und gesund zu leben.

