Sitzcheck

In unserem Alltag sitzen wir bei vielen Gelegenheiten. Oft ist uns das gar nicht so bewusst! Deshalb macht doch mal den Sitzcheck – am besten mit der ganzen Familie zusammen. Und so geht's:

1. *Schaut doch mal, wie viel Zeit Ihr mit den verschiedenen sitzenden Tätigkeiten verbringt!*
2. *Überlegt, bei welchen Gelegenheiten Ihr weniger sitzen wollt!*
3. *Überlegt, WIE Ihr Euer Sitzverhalten verändern möchtet! Ihr könnt z. B. „Konsole spielen" durch Bewegung ersetzen (z. B. eine Höhle bauen, Inliner fahren), Schwung reinbringen (z. B. zwischendurch ein paar Hampelmänner hüpfen, ums Haus laufen) und/oder dabei stehen. Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag weniger zu sitzen! Ideen findet Ihr unter **Beispiele und Tipps**.*

Beispiel der Familie Stehauf
(rot) = Luca
(blau) = Papa
(grün) = Mama

	1.			2.		3.		
	Wie viel Zeit verbringst Du mit den folgenden sitzenden Tätigkeiten? *Mache einen Punkt in Deiner Spielfarbe!*			***Möchtest Du daran etwas verändern?*** *Mache einen Punkt in Deiner Spielfarbe!*		***Wie möchtest Du Deine Sitzzeit verringern?*** *Mache einen Punkt in Deiner Spielfarbe!*		
	viel	*ein wenig*	*(fast) gar keine*	*ja*	*nein*	*Durch Bewegung ersetzen*	*„Schwung" reinbringen*	*Mehr stehen statt sitzen*
Beispiel: „Konsole spielen"	●	●●		●	●●	●		
Wege mit dem Auto, dem Bus oder der Bahn (z. B. zur Schule/Arbeit, zu Freunden, zum Einkaufen, zum Sport)								
Fernsehen gucken								
Computer/Konsole/Tablet benutzen								
Arbeit (z. B. im Büro)								
Hausaufgaben								
Musik/Hörbücher hören								
Gesellschaftsspiele								
Musikinstrument spielen								
Malen/Basteln/Handarbeiten								
Mit Freunden zusammensitzen, sich unterhalten								
Lesen								
Mahlzeiten								
_____								
_____								