

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Humblebee“ vom 5. Dezember 2020 13:22

Zitat von samu

Bei uns findet auch an der Schule kein richtiger Sportunterricht mehr statt. Vom Vereinsleben mal ganz abgesehen. Wie bringt ihr eure eigenen Kinder, aber auch die Schüler*innen, in Bewegung? Wie bringt ihr sie psychosozial durch die Zeit? [Miss Jones](#) unterrichtet doch Sport, oder?

Ich habe manchmal den Eindruck, dass manche Erwachsene an ihre eigenen Grenzen geraten. Ich muss mich zur Zeit jedenfalls sehr konzentrieren, die Moral aufrecht zu erhalten. Ihr wisst, wie es ist, man ist ja immer gut gelaunt und Vorbild für alle in der Schule. Ich finde es selbst schwer, mich genug zu bewegen und ohne meinen sonstigen Ausgleich gesund zu bleiben. Es ist aber wichtig, gesund und positiv zu bleiben, für mich und für die mir Anvertrauten. Wie gelingt euch das zur Zeit immer wieder neu?

Studie zum Bewegungsmangel:

<https://www.google.com/amp/s/www.spor...-kinder-100.amp>

Bei uns findet der Sportunterricht in der Schule zwar weiterhin statt, allerdings dürfen nur noch Sportarten durchgeführt werden, die keine Kontaktsportarten sind, also z. B. Badminton. Die Sport-KuK machen zwischendurch auch immer mal wieder Sporttheorie. Ich muss allerdings dazu sagen, dass es bei uns in einigen Bildungsgängen - bspw. den Berufsschulklassen - sowieso keinen Sportunterricht gibt und in den meisten Vollzeitklassen nur ein Halbjahr.

Was mich selber und meinen Lebensgefährten angeht, muss ich feststellen, dass wir dieses Jahr sogar aktiver sind als in den Vorjahren 😊. Wir machen zwar keinen Sport im Verein oder Fitnessstudio (da war ich schon seit ca. 12 Jahren nicht mehr, weil ich es zeitlich einfach nicht "auf die Reihe kriege"), aber in diesem Jahr haben wir schon sehr häufig lange Spaziergänge gemacht und sind so oft im Garten gewesen und um diese Jahreszeit auf dem Crosstrainer wie nie zuvor.