Karlsruher Institut für Technologie

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Gesundheitsmanagement am KIT
Student Health Lab

ActiveLearn – Gesund Lernen am KIT

Laufzeit: 01. April 2023 bis 31. März 2025

Projektteam: Sarah Höfers, Philip Bachert & Alexander Woll

Förderung: zentrale Qualipaktmittel 2023/2024

Relevanz

- Sitzzeiten von Studierenden: Ø 8-10h pro Tag (Castro et al., 2020)
- Mehrheit der Studierenden erreicht nationale Bewegungsempfehlungen nicht (Clemente et al., 2016)
- Hohes empfundenes Stressniveau bei Studierenden (Pereira et al., 2018)

Ziele

Gesundheitsförderliche Interventionen in der Lehre und an den Lernorten am KIT

- Verbesserung eines gesunden Sitzverhaltens an den Lernorten (Campus & Zuhause)
- Förderung von bewegungsaktivierenden Lehrmethoden
- Bewegungsförderung (v.a. in den Prüfungsphasen)

Beteiligte

- An den Lernorten: KIT-Bibliothek, Fachbibliotheken, Lernzentrum, Institute
- Studierendenschaft: AStA, Fachschaften
- Sonstige Akteure: Arbeitssicherheit, ACCESS@KIT, House of Competence

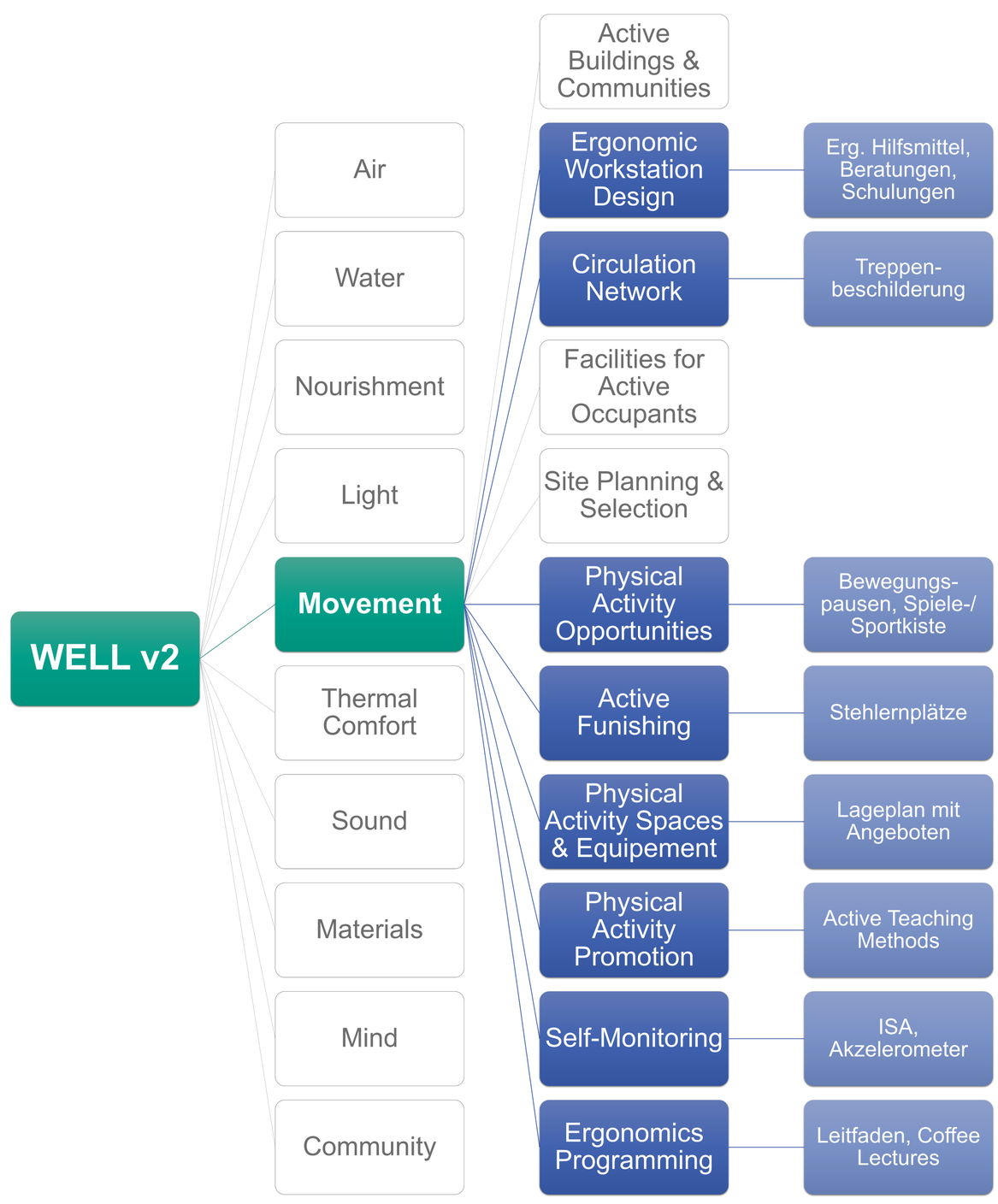
Studentische Partizipation

- Einbindung in Lehrveranstaltungen am IfSS
- Studentische Forschungs- und Abschlussarbeiten
- Unterstützung durch Studentische Hilfskräfte

WELL Building Standard™ version 2 (WELL v2)

- Leitfaden zur Gestaltung von Gebäuden und Räumen, der darauf abzielt, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Produktivität zu fördern
- Auf Grundlage umfassender Forschungsergebnisse in den Bereichen Gesundheit, Architektur und Medizin vom International WELL Building Institute (IWBI) entwickelt
- Basiert auf zehn Konzepten wie z.B. Licht, Ernährung, Bewegung (siehe Abb. 1)

Abb. 1: Einordnung der ActiveLearn-Maßnahmen in WELL v2



Literatur:

Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science: The Official Journal of the Society for Prevention Research*, *21*(3), 332–343.

Clemente, F.M.; Nikolaidis, P.T.; Martins, F.M.L.; Mendes, R.S. (2016). Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines? *PLoS ONE*, 11, e0152516.

International WELL Building Institute (2020). WELL v2™. Zugriff unter: v2.wellcertified.com

Pereira, S.; Reay, K.; Bottell, J.; Walker, L.; Dzikiti, C. (2018). University Student Mental Health Survey 2018: A Large Scale Study into the Prevalence of Student Mental Illness within UK Universities. Available online: https://uploadsssl.webflow.com/561110743bc7e45e78292140/5c7d4b5d314d163fecdc3706_Mental%20Health%20Report%202018.pdf

Kontakt:
Sarah Höfers (sarah.hoefers@kit.edu)
Student Health Lab (sgm@ifss.kit.edu)