FH Burgenland
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

MEDIENINFORMATION

Mobility Break – aktive Pausen helfen in stressigen Lernphasen

Die Bedeutung von aktiven Pausen für Konzentration und Erholung ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. An der FH Burgenland zeigen im Projekt Studo-Fit Studentinnen und Studenten der Physiotherapie in kurzen Videos, wie man Mobility Breaks sinnvoll gestaltet.

Pinkafeld, 4. Juni 2024 – Mündliche Matura, Prüfungen und Präsentationen in der Schule oder für die Uni bzw. FH. Der Juni hat es in sich. Wer aber stundenlang starr vor dem Schreibtisch sitzt, tut seinem Körper und seiner Seele nichts Gutes. Das Thema Pausen beim Arbeiten oder Lernen rückt in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Gesundheitswissenschaft. Der Tenor: wer Pausen macht, ist nicht faul. Richtig gestaltet, fördern Pausen neben dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden auch Konzentration und Leistungsfähigkeit. Im Idealfall nutzt man die kurze Lernpause, um sich etwas zu bewegen. Wie das im Klassenzimmer, Seminarraum oder vor dem Schreibtisch daheim leicht und ohne Hilfsmittel geht, zeigen einige Studierende des Bachelorstudiengangs Physiotherapie der FH Burgenland in animierenden Kurzvideos.

Smart students don't skip leg day

„Hallo, liebe Studienkolleginnen und -kollegen! Wir bringen heute gemeinsam unseren Kreislauf in Schwung und machen dich wieder fit für Studium und Alltag" – so oder so ähnlich beginnen die Kurzvideos, die die Physio-Studierenden für ihre Studienkolleg*innen an der FH Burgenland gestaltet haben. In den circa fünfminütigen Bewegungseinheiten werden Übungen vorgeführt, für die es keine Geräte und wenig Platz braucht. Als Hilfsmittel kommt die eigene Wasserflasche oder der Rucksack zum Einsatz. Dennoch sind die Übungen wirkungsvoll.

„Gleichgewichtsübungen können auch einen positiven Effekt auf deine Gedächtnisleistung haben", sagt ein Student während er auf einem Bein balanciert. „Leichte Übungen steigern deine Konzentrationsfähigkeit", erklärt eine Studentin. „Wusstest du, dass das Einlegen von Bewegungspausen während des Sitzens dazu beiträgt, deinen Glukose-, Insulin- und Triglycerinspiegel zu reduzieren? Das heißt, schon kleine Veränderungen deines Bewegungsverhaltens wirken sich positiv auf deinen Stoffwechsel aus", geht ein Student in die Tiefe. Die Ansprache auf Augenhöhe soll die Hemmschwelle zum Mitmachen noch weiter reduzieren.

Studo-Fit Projekt fördert mentale Gesundheit der Studierenden

Entstanden sind die Kurzvideos im Rahmen des Forschungsprojektes Studo-Fit, das vom Fonds Gesundes Österreich und der ÖH der FH Burgenland gefördert wird und seit Frühling 2023 läuft. Die Videos werden den Studierenden der FH Burgenland kostenlos zur Verfügung gestellt. Zahlreiche weitere Aktivitäten sollen sie dazu motivieren, auf ihre körperliche und mentale Gesundheit zu achten.

Für die Pausenanleiter*innen aus dem Physiotherapiestudiengang war der Filmdreh, durchgeführt vom hauseigenen Mediencenter-Team der FH, eine eindrucksvolle Erfahrung. „Die Studierenden des ersten Studienjahres konnten sich einerseits darin ausprobieren, Übungen professionell anzuleiten. Andererseits war der Dreh natürlich eine spannende und aufregende Erfahrung für sie", so Lehrveranstaltungsleiter Florian Reisinger.

Fachhochschule Burgenland GmbH

Campus 1
7000 Eisenstadt
Tel.: +43 (0)5 7705 3520
www.fh-burgenland.at
E-mail: presse@fh-burgenland.at

FH Burgenland stellt mentale Gesundheit in den Fokus

Zentrales Ziel des Forschungsprojektes Studo-Fit ist es, das mentale Wohlbefinden, die psychosoziale Gesundheit sowie die Gesundheits- und Life-Balancekompetenz der Studierenden zu fördern. Im Fokus stehen dabei die Stärkung des Zusammenhalts, des Vertrauens und des Zugehörigkeitsgefühls sowie die Schaffung einer gesundheitsförderlichen Lernwelt für Studierende an der FH Burgenland. Die Projektergebnisse sollen in die Gesamtstrategie der FH Burgenland eingebettet und als nachhaltiges Gesundheitsförderungsangebot für Studierende weiterentwickelt werden. Mehr Infos unter:
Studo-Fit - Forschung Burgenland (forschung-burgenland.at)

Eine Anmeldung für Restplätze ist in einigen Studiengängen der FH Burgenland noch möglich. Infos unter www.fh-burgenland.at

Rückfragehinweise:
Mag.ª Christiane Staab
Marketing & Kommunikation
Fachhochschule Burgenland GmbH
Tel: +43 (0)5 7705 3537
E-Mail: christiane.staab@fh-burgenland.at