

Time4me

Freizeitgestaltung von Schüler:innen

Renate Ruckser-Scherb, Karin Lettner-Hauser, Bernhard Schwartz, FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH



Hintergrund des Projekts

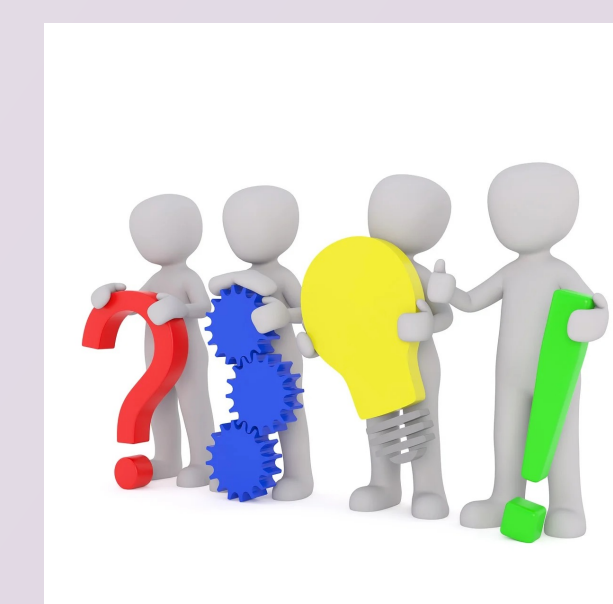
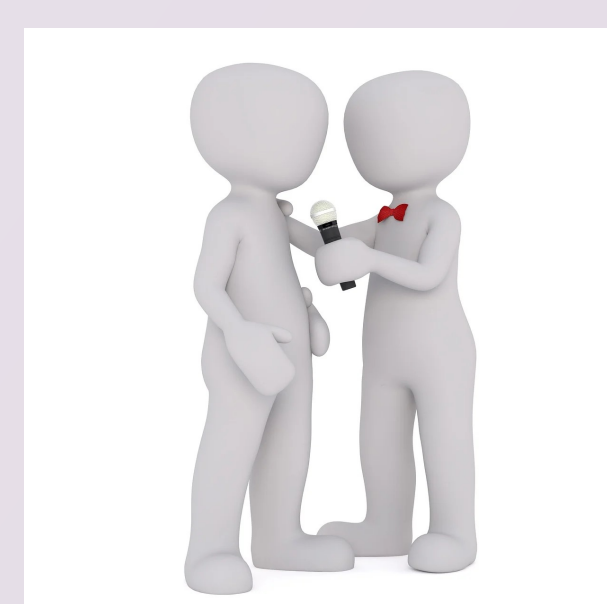
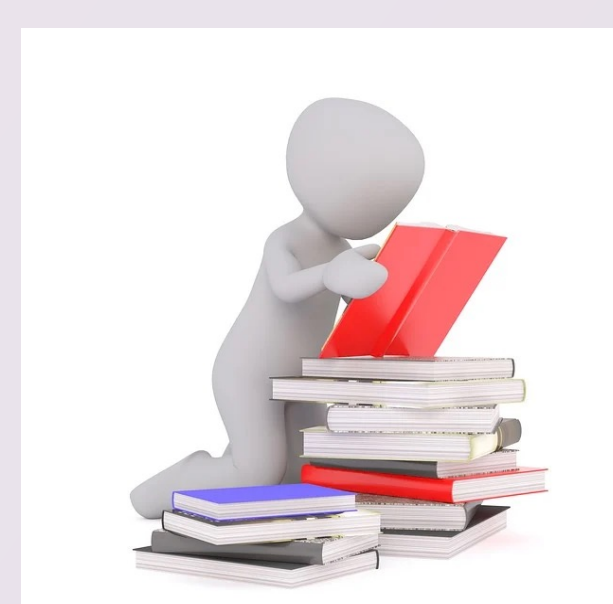
Für die Entwicklung einer gesunden Lebensweise brauchen Schüler:innen (im Alter von 10-19 Jahren) ein Bewusstsein für eine ausgeglichene Zeitverwendung [1].

Freizeit hilft die Anstrengungen des Schulalltags auszubalancieren und dadurch Wohlbefinden zu erleben [2]. Freizeitaktivitäten beeinflussen das psychische Wohlbefinden, haben Einfluss auf Selbstwirksamkeit und Selbstwert, erhöhen Zufriedenheit und reduzieren Stress [3].



Erhebung

Partizipativer Forschungsansatz: gemeinsam mit 17 Schüler:innen der 11. Schulstufe erfolgte



Sensibilisierung, Entwicklung von Fragen an Peers



Durchführung Online-Survey (n=546)



Analyse, Ideengenerierung

Ergebnisse

Zeitverwendung: während eines Schultages werden rund 4.3 Std mit Freizeitaktivitäten verbracht

Soziale Freizeitaktivitäten	mit Freunden/Familie	40 %
Entspannungsaktivitäten	mit sozialen/digitalen Medien, Zeit für sich selbst	36%
Aktive Freizeitaktivitäten	Sport, Kunst, Musik, Spiel	24 %

Einfluss auf Lebensqualität:

Soziale und aktive Freizeitaktivitäten	zeigen positiven Einfluss auf Wohlbefinden (p<.001)
Entspannungsaktivitäten	zeigen keine positiven Auswirkungen auf Wohlbefinden; wenn über 4 Std täglich: negativer Effekt

Ideen zur gesundheitsförderlichen Freizeitgestaltung

Fokus liegt auf Kombination von sozialen und aktiven Betätigungen (Bewegung, Kreativität, Geselligkeit)

Umsetzung: Teamsportarten, Debattierclub, Fotoworkshop, Schulband, Kino-Abende...



Kontakt: renate.ruckser@fhgooe.ac.at; karin.lettner@fhgooe.ac.at

Abbildungen: Powerpoint, pixabay

Literatur: [1] Hunt E, McKay EA. (2015) A scoping review of time-use research in occupational therapy and occupational science. Scandinavian Journal Occupational Therapy.; 22(1):1-12
[2] Inchley JC, Stevens GWJM, Samdal O, Currie DB (2020) Enhancing Understanding of Adolescent Health and Well-Being: The Health Behaviour in School-aged Children Study. J Adolesc Health.; 66(6):3-5
[3] Shin, K., You, S. (2013) Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. Journal of Pacific Rim Psychology;7(2):53-62