Visuelle Hinweisreize

healthy campus
gesund studieren

Themenbereich Gesundheitsverhalten

1 Ziel

Steigerung der beiläufigen körperlichen Aktivität von Studierenden

2 Theoretischer Hintergrund

Vorbeugung von Krankheiten & Steigerung des Wohlbefindens

Studierende sitzen im Alltag viel und haben daher lange Phasen körperlicher Inaktivität

Intervention soll Entscheidung für gesundheitsförderliches Verhalten (z. B. Treppe statt Aufzug) erleichtern

3 Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Zielgruppe: alle Studierenden, Beschäftigten und Besucher:innen der Hochschule

4 Aufbau (Gegenstände/Module)

Platzierung: Stellen, an denen Entscheidung für oder gegen körperliche Aktivität getroffen wird (z. B. Plakate an Treppenaufgängen)

Inhalte: z. B. auf Vorteile körperlicher Aktivität, nachhaltigkeitsbezogene oder zeitliche Vorteile hinweisen

ggf. Ergänzung durch spielerische Komponenten (z. B. bewegungssensitive Licher an Treppen)

5 Häufigkeit

dauerhaft

6 Verantwortliche/Erforderliche Strukturen

finanzielle Ressourcen:
Beschaffung und Gestaltung der Hinweisreize

physische Umgebung:
z. B. Gänge ausreichend beleuchten, gesundheitsförderliches Mobiliar anschaffen oder Außenbereich für Pausengänge gestalten

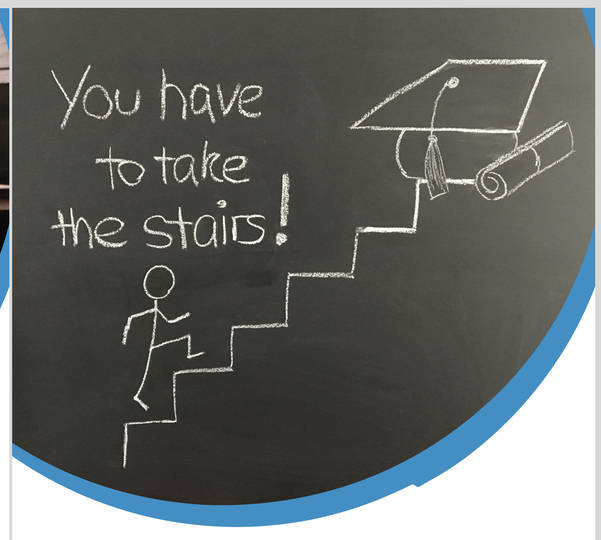
7 Erforderliche personelle Qualifikation

sinnvoll: temporäre studentische Projektgruppe aus Bereichen Gesundheitswissenschaften, Design und Kommunikation
(z. B. im Rahmen eines Veranstaltungsmoduls)

ggf. Absprachen mit Stellen für Marketing und Haustechnik notwendig

8 Effektivität & Evaluation

Steigerung der beiläufigen körperlichen Aktivität

Verbesserung des körperlichen Befindens
(z. B. weniger Kopf- und Nackenverspannung)

Verbesserung des psychischen Befindens
(z. B. höhere Motivation und höheres Wohlbefinden)