



## RÜCK(G)RAT

Ergonomie und Bewegung  
in der Schule



Servicebüro Kindergarten und Schule der  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Flämische Str., 6-10, 24103 Kiel,  
Tel.: 0431/94294, Fax: 0431/94871



### Ziel:

Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten, die ergonomische Gestaltung der Lebenswelt Schule und die Förderung von Bewegung im Alltag

### Hintergrund:

- steigende Tendenz von Haltungsschwächen und Bewegungsauffälligkeiten bei Kindern
- hohe Belastung der Erwachsenen am Arbeitsplatz Schule

### Referenten:

- Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation
- Diplom-Sportlehrer und Motopädagogen mit Zusatzqualifikation



### Bausteine:

#### Begehung der Schule

- Einschätzung der Voraussetzungen und Bedürfnisse der einzelnen Einrichtung

#### Schulinterne Teambesprechung- und fortbildung

- Erkennen der Belastungen am Arbeitsplatz
- Möglichkeiten Verhaltens- und Verhältnisprävention von arbeitsbedingten Erkrankungen

#### Informationsveranstaltung für Eltern

- Bedeutung von Ergonomie und Bewegung für die kindliche Entwicklung
- Möglichkeiten zur Prävention von Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten

#### Kinderrückenschule

- Wahrnehmen und Bewerten der eigenen Körperhaltung
- Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung

#### Bewegungstag für Eltern, Lehrer und Kinder

- Abschluss mit gemeinsamen Bewegungsaktivitäten
- Informationen für Eltern

#### Schulinterner Arbeitskreis zum Thema „Ergonomie und Bewegung“

- Planung und Umsetzung von Maßnahmen

### Erfahrungen/Ergebnisse:

Das Projekt „Rück(g)rat- Ergonomie und Bewegung“ wird seit dem Jahr 2006 in Kindertageseinrichtungen und Schulen in Schleswig-Holstein durchgeführt. Die Rückmeldungen und Auswertungen sind sehr positiv und belegen, dass das Projekt bei den Teilnehmenden zu einem größeren Bewusstsein für die Themen „Ergonomie, Bewegung und Körperhaltung“ im Alltag führt.

Das Projekt wurde von folgenden Partnern unterstützt: