



Rück(g)rat –

Ergonomie und Bewegung im Schulalltag

Verhalten und Verhältnisse im Blick – für mehr Bewegung und Rückengesundheit

Hintergrund

Rückengesundheit ist ein Thema für alle. Kinder wachsen heute in einer sitzenden Gesellschaft auf, die von mangelnder Bewegung und hohem Medienkonsum gekennzeichnet ist. Rückenschmerzen zählen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon im Kindesalter zu den häufigsten Beschwerden (vgl. KiGGS-Studie, 2019) - mit steigender Tendenz!

Ein bewegter und ergonomisch gestalteter Schulalltag dient der Gesunderhaltung von Groß und Klein. Sowohl für die Kinder, die in unserer Gesellschaft immer früher und häufiger motorische Auffälligkeiten und Haltungsschwächen zeigen, als auch für die Pädagogischen Fachkräfte sind Ergonomie und Bewegung im Alltag wichtig, um Schäden am Muskel-Skelett-System, insbesondere der Wirbelsäule, vorzubeugen.

Die Beteiligung der Eltern ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheitsförderung in der Schule. Die Kinder sehen in Ihnen Vorbilder - ihr Verhalten und ihre Vorgaben haben einen großen Einfluss auf das Bewegungsverhalten und die Gesundheit der Kinder. Die Umsetzung des Programms direkt in der Schule erreicht alle Beschäftigten und Kinder mit deren Familien.

Ziele

Durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten, eine ergonomische Gestaltung der Lebenswelt Schule und die Verankerung von Bewegung in den Alltag werden die körperlichen Belastungen in der Lebenswelt Schule reduziert und Gesundheitskompetenzen gestärkt. Auf diese Weise kann Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems bei Groß und Klein vorgebeugt werden.

Bausteine des Programms



Wer führt das Programm in der Schule durch?

Träger des Programms ist die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. Die Durchführung erfolgt in Kooperation mit speziell qualifizierten Physiotherapeuten*innen vor Ort.

Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in
Schleswig-Holstein e.V.
Dorothea Wilken-Nöldeke
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 710387 23
Fax: 0431 710387 29
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de