

PRÄVENTIVE HALTUNGS- SCHULUNG IM KINDESALTER

Aspekte und Planung der Rückenschule in der Schule

Die Volksschule eignet sich sehr gut zur Durchführung der Aktion, da die Kinder dort einen Großteil ihres Alltags verbringen. Die Unterrichtseinheiten finden im Klassenzimmer statt, um das Erarbeitete gleich in den Alltag einzufügen. Beim praktischen Teil soll mit dem Klasseninventar geübt werden. Kinder und Lehrer können so mit wenig Aufwand die Bewegung in ihrem Alltag erleben. Meine Vorstellungen von einer Rückenschule für Kinder:

- das Bewusstsein der Kinder für rückenfreundliches Bewegungsverhalten und Körperhaltung wecken
- einfache Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule vermitteln
- muskuläre Leistungsfähigkeit und Koordination steigern
- Körperbewusstsein erlangen

Der Unterricht wird in theoretische und praktische Inhalte eingeteilt, wobei der Schwerpunkt auf dem praktischen Teil liegt.

PRAKTISCHES BEWEGUNGSBETONTES VORGEHEN

- Kleine Spiele
- Bandscheiben schonende Übungen mit und ohne Geräte
- Phantasie- und Rollenspiele
- Sensibilisieren und Heranführen an wirbelsäulengerechte Verhaltensweisen

THEORETISCHES VORGEHEN

- Anatomie
- Physiologie der Wirbelsäule
- Information zur Schmerzentstehung
- Richtige Anpassung von Schul- und anderen Sitzmöbeln
- Übertragung der gewonnenen Erfahrung in den Alltag
- Abschluss: Quiz zur Rückenschule

Unterrichtsmaterial:

Im theoretischen Teil bekommen die Kinder in altersentsprechender Form folgende Kenntnisse vermittelt:

- Funktion und Aufbau der Wirbelsäule, der Bandscheiben und des Kapselbandapparats
- Wirkung der Rumpfmuskulatur

Die Theorie wird erzählerisch in Form einer Geschichte vermittelt. Zur Veranschaulichung kann ein Wirbelsäulenmodell eingesetzt werden, so dass sie im wahrsten Sinne des Wortes „BEGRIFFEN“ werden kann.

Quiz zur Rückenschule:

Zum Abschluss können sich die Kinder in spielerischer Form mit der nun bekannten Materie auseinandersetzen. Je nach Altersstufe können die Kinder den Quizbogen alleine oder in Kleingruppen ausfüllen, oder die Lehrkraft arbeitet es gemeinsam mit den Kindern aus.