

Ergonomie beachten – Konzentration fördern

Der Verein Kinder hoch 3 führt den Kurs "Ergonomie beachten – Konzentration fördern" in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule FHNW durch.

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmenden einfache ergonomische Grundsätze. Diese Grundsätze haben direkten Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Die Teilnehmenden lernen die Arbeitsplätze der Schülerinnen und Schüler ergonomisch zu optimieren und individuell anzupassen. Einfache Tipps zur Raumgestaltung (Lichteinfall, Sitzordnung, Mobiliar und Hilfsmittel) werden gezeigt und diskutiert.

Optimierte Sitzpositionen wirken positiv auf:

- die Kopfdurchblutung;
- die Konzentrationsfähigkeit;
- die Feinmotorik und das Schreiben; sowie
- die Atemtätigkeit.



Die Teilnehmenden verstehen, wie sich eine schlechte Körperhaltung negativ auf die Wirbelsäule auswirkt und zudem die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Es werden wirkungsvolle Bewegungspausen eingeübt, um Kopfschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich zu verhindern und die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu steigern.

Kursleitung: Daniela Rota, Dipl. Physiotherapeutin FH
Datum: 26. August 2017 **Zeit:** 09.00-12.00 und 13.30-17.00
Kursort: Campus Brugg-Windisch
Kontakt: +41 56 202 80 87 (milena.florentin@fhnw.ch)
Kursnummer: 1-17.P-K-BB3307/01

Preise & Anmeldung bis 30.06.2017:

http://www.fhnw.ch/ph/iwb/kurse?connection=1_kurseLehrpersonen&active=33%20Gesundheits%C3%B6rderung&kurs=9200464