

KINDER³

RÜCKEN **MAGT** CHULE[®]



Jedes 5. Primarschulkind leidet unter Rückenschmerzen! Das muss nicht sein.

Was ist Rücken macht Schule®?

Im Projekt Rücken macht Schule® wird Schüler und Schülerinnen (ab Kindergarten) spielerisch vermittelt, wie wichtig es ist, seinen Rücken zu pflegen und zu stärken. Rücken macht Schule® ist modular aufgebaut und dauert über mehrere Jahre.



Für Schulen wird es immer wichtiger, die Schüler und Schülerinnen im Bereich Körperhaltung und Rückenpflege präventiv zu schulen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Bewegungsgewohnheiten sowie die Körperhaltung des Menschen bereits im Kindesalter geprägt und gefestigt werden. Gerade diese Gewohnheiten sind wegweisend für das Bewegungsverhalten im späteren Leben. Anatomiewissen, gezielte Übungen in den Turnstunden und die ergonomische Gestaltung des Lernplatzes beeinflussen die Qualität der Körperhaltung und sind für die Gesunderhaltung des Rückens essentiell!



Wie funktioniert das Konzept von Rücken macht Schule®?

Eine Rückenfrau (erfahrene Physiotherapeutin und/oder Gymnastiklehrerin) besucht vierteljährlich eine oder mehrere Klasse/n und übt mit den Kindern spielerisch korrekte Haltungs- und Bewegungsmuster ein.

Anatomiewissen wird mit Liedern und Spielen vermittelt und bei einem nächsten Besuch in der Turnlektion lustvoll vertieft. Die Lehr-

personen werden entsprechend geschult und ins Projekt Rücken macht Schule® einbezogen. Sie sind wichtige Stützen des Projektes.

Rücken macht Schule® wird üblicherweise mit einem Pilotprojekt, d. h. mit vierteljährlichen Besuchen der Rückenfrau eingeführt. Auf Wunsch führen wir auch nur einen Informationsabend für Lehrpersonen (und/oder Eltern) durch oder wir schulen die Lehrpersonen in eintägigen Weiterbildungen.

Rücken macht Schule® ist modular aufgebaut

- Rücken macht Schule® **Basic**
- Rücken macht Schule® **Oberstufe**
- Rücken macht Schule® **für Lehrpersonen**
 - Rückentraining im Sportunterricht
 - Ergonomie beachten, Konzentration fördern
- Rücken macht Schule® **aktiv** (Freizeitkurs für Kinder)
- Rücken macht Schule® **für Eltern** (Vortrag)

Wir bieten die Module einzeln oder als Gesamtpaket an.



Verein Kinder hoch 3

Der Verein Kinder hoch 3 entstand durch die Idee, Körperhaltung und Rückenpflege bei Kindern spielerisch zu fördern und zu vermitteln. Verein Kinder hoch 3 steht für:

Koordination • Haltung • Intelligent bewegen

Der Verein Kinder hoch 3 ist Mitglied des Netzwerkes „gesund und zwäg i de Schuel“, welches den Departementen „Bildung, Kultur und Sport“ sowie „Gesundheit und Soziales“ des Kantons Aargau unterstehen. In diesem Netzwerk arbeiten wir aktiv an einem Leitfaden für die Entwicklung von Lebenskompetenzen an Schulen mit.

Für detaillierte Fragen:

Verein Kinder hoch 3
Oberwiesenweg 14
5436 Würenlos
076 423 36 99
info@kinderhoch3.ch
www.kinderhoch3.ch

