

Mobilé - Die Kinder-Rückenschule des FC Voran Ohe

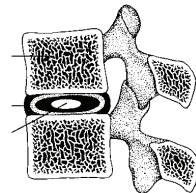


Mobilé startete im Schuljahr 2006/2007 als Pilotprojekt in Grundschule Schönningstedt, seitdem nehmen dort alle 3. Klassen teil. Die Kinder-Rückenschule wurde inzwischen in das Schulprogramm aufgenommen. Das Konzept überzeugte auch andere Schulen: Im Schuljahr 2007/2008 wurden die 3. und 4. Klassen der Grundschule Mühlenredder betreut, in der seitdem jährlich die 3. Klassen am Programm teilnehmen. Im nächsten Schuljahr startet Mobilé in allen 3. Klassen der Grundschule Klosterbergen.

Was genau passiert in der Kinder-Rückenschule?

Über 10 Wochen besuchen Anke Nord und Ronald Dreyer die Schulen, jeweils fünfmal im Heimat- und Sachkunde-Unterricht, sowie fünfmal im Sportunterricht, um mit den Kindern rückengesundes Verhalten einzuüben.

Dazu gehört das theoretische Wissen um Wirbel, Bandscheibe und Muskulatur. Daneben gibt es viele spielerische Übungen zu körpergerechten Bewegungs- und Handlungsabläufen, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt. Praktische Erfahrungen werden beim Haltungstest, Übungen zum Sitzen, Stehen, Bücken und Tragen gemacht. Auch das rückschonende Auf- und Absetzen des schweren Schulrucksacks wird geübt. Ziel ist es, die Kinder so zu sensibilisieren, dass sie selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Zum Abschluss werden alle Eltern eingeladen, so dass die Kinder ihnen die „10 goldenen Regeln für einen gesunden Rücken“ präsentieren können.



Ziel von Mobilé ist die Schaffung von körpergerechten, ergonomischen Lebensbedingungen für die Kinder, so dass sie Verantwortung für eine gesunde Zukunft übernehmen können. Die Kinder-Rückenschule bietet hier Hilfe zur Selbsthilfe. Gemeinsam mit der Schule und den Eltern soll das vorhandene Mobiliar z. B. durch den Einsatz von Ballkissen und Fußstützen optimiert werden. Außerdem bieten Anke Nord und Ronald Dreyer Beratung bei der Neuanschaffung geeigneter Schulmöbel und deren individueller Einstellung an.

Das Angebot der Kinder-Rückenschule wird ständig weiterentwickelt und in Lehrerkonferenzen sowie im Rahmen von Elternabenden präsentiert. Die betreuenden Lehrer erhalten Informationen zur Vor- und Nachbereitung der Unterrichtseinheiten. Ferner werden die Eltern in Einzelgesprächen über die Auswertung der Haltungstests informiert.

Das Programm von Mobilé hat die Zertifizierung „Pluspunkt Gesundheit“. Die Kosten für die Teilnahme werden deshalb in der Regel zu 100% durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

