



Pilotprojekt zur Ergonomie und Bewegung in Kindergarten und Schule

Ziel:

Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten

Hintergrund:

- steigende Tendenz von Haltungsschwächen und Bewegungsauffälligkeiten bei Kindern
- hohe körperliche Belastung am Arbeitsplatz Kindergarten

Referenten:

- Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation
- Diplom-Sportlehrer und Motopädagogen mit Zusatzqualifikation

Bausteine:

Begehung des Kindergartens bzw. der Schule

- Einschätzung der Voraussetzungen und Bedürfnisse der einzelnen Einrichtung

Kindergarten- bzw. schulinterne Teambesprechung- und fortbildung (9 h)

- Erkennen der Belastungen am Arbeitsplatz
- Möglichkeiten Verhaltens- und Verhältnisprävention von arbeitsbedingten Erkrankungen

Abendveranstaltung für Eltern und Pädagogen (2 h)

- Bedeutung von Ergonomie und Bewegung für die kindliche Entwicklung
- Möglichkeiten zur Prävention von Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten

Kinderrückenschule für die Vorschul- und Schulkinder (7x 1h)

- Wahrnehmen und Bewerten der eigenen Körperhaltung
- Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung

Bewegungsförderung für die 3-5jährigen im Kindergarten(6x1h)

- Schulung motorischer Grundfähigkeiten

„Bewegte Familie“ (5x1h)

- Eltern-Kind-Kurs der Techniker Krankenkasse

Rückenfest (3 h)

- Abschluss mit gemeinsamen Bewegungsaktivitäten

Informationen über die ergonomische Gestaltung von Schülerarbeitsplätzen

Schul/Kitainterner Arbeitskreis zum Thema „Ergonomie und Bewegung“

- Planung und Umsetzung von Maßnahmen



Erfahrungen/Ergebnisse:

- Die Kinder nehmen die Informationen wissbegierig auf und übertragen diese in den Alltag. Die Bewegungsangebote werden freudig angenommen.
- Die Erzieherinnen bekommen neue Anregungen für die Arbeit mit den Kindern und setzen diese um. Tipps für Verhaltens- und Verhältnisänderungen für den Erhalt der eigenen Gesundheit werden angenommen und umgesetzt.
- Die Eltern bewerten die angebotenen Informationen als „interessant“ und das Projektthema als „wichtig“.

Fazit:

Das Projekt „Rück(g)rat- Ergonomie und Bewegung“ wird seit dem Jahr 2006 in Kindertageseinrichtungen und Schulen in Schleswig-Holstein durchgeführt. Die Rückmeldungen und Auswertungen sind sehr positiv und belegen, dass das Projekt bei den Teilnehmenden zu einem größeren Bewusstsein für die Themen „Ergonomie, Bewegung und Körperhaltung“ im Alltag führt.