

Pilotprojekt: „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung“ in der Landfrauenschule in Hanerau - Hademarschen

Ziel:

Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten und eine körpergerechte Gestaltung der Arbeitswelt

Hintergrund:

- steigende Tendenz von Haltungsschwächen und Rückenschmerzen
- hohe körperliche Belastung der Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte am Arbeitsplatz Berufsschule

Referenten:

- Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation



Bausteine:

Begehung der Schule

- Einschätzung der individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse

Teamberatung und -fortbildung für die Lehrkräfte

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

Bewegte Pause im Unterricht

- 10 x 15 Minuten in vier Klassen
- Anleitung zur eigenständigen Weiterführung

Arbeitsplatzbezogene Rückenschule

- in zwei Oberklassen
- jeweils fünf Doppelstunden

Bewegungstage

- Projektarbeit der Oberklasse
- 2x im Jahr

Schulinterner Arbeitskreis zum Thema „Ergonomie und Bewegung“

- Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation in den Schulalltag
- Drei Nachtreffen

Erfahrungen/Ergebnisse:

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.