

DGUV Lernen und Gesundheit

Rückenfit – unsere Klasse macht mit

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Rückenfit - was kann die Schule tun?

Rückengesundheit ist zu einem wichtigen Thema geworden. Experten bezeichnen „Rückenleiden“ als Volkskrankheit Nummer eins und schlagen Alarm, weil jeder dritte Erstklässler bereits eine schlechte Körperhaltung hat und ein Fünftel der Grundschüler über Rückenschmerzen klagt.



Foto: GrafikDesign Weber

Schule eignet sich hervorragend als Ort, wo Lernen nicht als passiver Zustand erlebt werden sollte, sondern wo sich eine Dynamik zwischen Lernen und Bewegung entwickeln kann.

Warum ein bewegungsfreundlicher Unterricht?

Rückenprobleme sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Jedes Jahr leiden in Deutschland etwa 65 Prozent der Frauen und 57 Prozent der Männer an Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Rückenbeschwerden sind sogar der Grund für 18 Prozent aller Frühverrentungen. Pro Jahr belaufen sich die direkten medizinischen Kosten für die Behandlung von Rückenbeschwerden auf mehr als 10 Milliarden Euro. Indirekte Kosten (Arbeitsunfähigkeit, Ausfallzeit, Produktionsausfall) liegen bei etwa 22 Milliarden Euro. In der bundesweiten Erfassung der Kindergesundheit (KIGGS-Studie)¹ liegen wiederkehrende Rückenschmerzen nach Kopf- und Bauchschmerzen auf dem dritten Platz bei Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren.

Oft liegt die Ursache in mangelnder sportlicher Bewegung, einer Schwäche der Muskulatur oder fehlerhaften Verhaltensweisen im Alltag.

Es gilt daher, schon früh mit vorbeugenden Maßnahmen zu beginnen. So sollten bereits Kindern und Jugendlichen die wichtigsten Regeln für die Rückengesundheit beigebracht und durch tägliches „Vorleben“ im Umfeld Schule gefestigt werden.

¹ Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. KiGGS ist Teil des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch Instituts.

Das Konzept der „Bewegten Schule“

Schon in den 80er Jahren plädierte der Schweizer Urs Illi dafür, mehr Bewegung in die traditionelle „Sitzschule“ zu bringen. Hieraus entwickelte sich das Konzept der „Bewegten Schule“. Dieses ist auch heute noch aktuell, da sich die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung nochmals drastisch verändert haben.

Kleine Kinder tun instinktiv das Richtige: Sie springen in Pfützen, balancieren auf der Bordsteinkante und müssen auf jeden Hügel klettern – kurz, sie sind immer in Bewegung. Dabei trainieren sie ausgiebig alle Muskelgruppen, lernen ihre Bewegungen zu koordinieren und stärken ihre Körperhaltung. Doch mit zunehmendem Alter wird Sitzen mehr und mehr zur „Hauptbeschäftigung“: vor dem Fernseher, vor dem Computer und später dann natürlich in der Schule. So verbringt ein achtjähriger Grundschüler Untersuchungen zufolge allein von Montag bis Freitag 33 Stunden auf einem Stuhl – und da sind Zeiten vor dem Fernseher und Computer noch gar nicht mitgerechnet.



Foto: GrafikDesign Weber

Fast 30 Jahre nach Einführung des Konzeptes der „Bewegten Schule“ ist die Institution Schule noch mehr dem ganzheitlichen Ansatz des Lernens verpflichtet, da sich die Lebensweisen von Kindern und Jugendlichen ständig verändern.

Somit ist die Schule nicht nur Lern-, sondern auch Lebens- und Erfahrungsraum, der so gestaltet werden sollte, dass die Schülerinnen und Schüler sich darin wohlfühlen und ihnen auf einer ganzheitlichen Ebene Erfahrungsmöglichkeiten angeboten werden.

Untersuchungen zeigen immer wieder, dass der größte Lernzuwachs erreicht wird, wenn nicht nur visuelle und akustische Anreize die Lernumgebung bilden, sondern auch die kinästhetische Wahrnehmung mit einbezogen wird.

Je mehr Sinne angesprochen werden, desto besser können Informationen aufgenommen, verarbeitet und gespeichert werden. Zudem verbessert Bewegung die Durchblutung und damit die Versorgung des Gehirns, was zu einer verbesserten geistigen Leistungsfähigkeit führt. Ein weiterer Aspekt, der nicht zu unterschätzen ist, ist die Tatsache, dass durch Bewegung Adrenalin in den Muskeln abgebaut wird. Der Adrenalin Spiegel im Blut gilt als ein zuverlässiger Indikator für Stress, das heißt: Wenn Adrenalin abgebaut wird, entstehen nachweislich weniger Aggressionen und andere Störungen wie lautes Dazwischenrufen oder unkontrolliertes Herumrennen.

Wie kann bewegungsfreundlicher Unterricht umgesetzt werden?

Es gibt keine einheitlichen Kriterien, die als konstituierend für einen bewegungsfreundlichen Unterricht gelten können. Gewisse Elemente tauchen jedoch in fast allen Veröffentlichungen immer wieder auf:

Unterricht durch bewegtes Lernen

Dazu gehört, dass fächerübergreifend kleinere Übungen nach einer Konzentrationsphase eingebaut werden wie Hampelmann oder auf einem Therapiekreisel balancieren. Für die Kräftigung der Rückenmuskulatur können sich die Schüler mit dem Rücken an eine Wand stellen und dann die Sitzposition einnehmen. (Wand mit dem Rücken nach hinten wegdrücken).

Gymnastikbänder dienen dem gegenseitigen Kräftemessen oder der Kräftigung des gesamten Muskelapparates. (Mit beiden Füßen auf das Band stellen und mit den Händen die Enden nach oben ziehen bis die Arme gestreckt sind.)

Bewegungspausen

Hierzu gehört die Gestaltung des Pausenhofes durch Plätze, die mit Tartan ausgelegt sind, viele verschiedene Spielgeräte, die den Muskelaufbau und die Kräftigung fördern, ein Sandkasten und ein Rasenplatz zum Spielen und Entspannen, viele Möglichkeiten, damit das Stehen auf unebenen und unsicheren Böden geübt werden kann.

Bewegtes dynamisches Sitzen

Gerade sitzen ist out, „bewegtes Sitzen“ für einen starken Schulerrücken ist heute in! Der Spruch „Nun sitz doch mal gerade“ hat heute kaum noch Gültigkeit, denn auf eine kerzengerade Körperhaltung kommt es gar nicht an. Viel wichtiger ist, dass die Schülerinnen und Schüler immer wieder die Sitzposition wechseln. Mal auf dem Stuhl lümmeln oder knien ist also durchaus erlaubt. Wenn man den Stuhl verkehrt herum stellt und sich dann darauf setzt, werden wieder andere Muskeln beansprucht. Pro Stunde kann man die Sitzposition öfters verändern – das fördert sogar die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit.



Foto: GrafikDesign Weber

Beim bewegten Sitzen werden immer wieder andere Muskelgruppen beansprucht und der Druck des Körpergewichts verteilt sich besser auf den Bandscheiben. Eine ganz beliebte Sitzmöglichkeit sind die großen Gymnastikbälle. Hier empfiehlt es sich aber, nur 2 oder 3 Bälle pro Klasse zu verwenden, denn das Sitzen darauf ist zwar spannend, aber auf Dauer doch eher anstrengend. Ein schneller Tausch unter den Schüler ist außerdem förderlich für das soziale Klima, denn jeder möchte auch mal auf dem Ball sitzen.

Die oben aufgezählten Übungen sind in jedem Unterricht möglich und kosten weder viel Zeit, noch muss teures Material angeschafft werden.

Im Fokus des ganzheitlichen Ansatzes von „Rückenfit – unsere Klasse macht mit“ steht die Beibehaltung und die Sicherung des körperlichen, sozialen und seelischen Wohlbefindens. Das Konzept setzt daher an der Stärkung der individuellen Ressourcen und Kompetenzen an – „Aufrecht durchs Leben“ ist die beste Kurzformel für die von Hurrelmann (1990) geforderte Definition von Gesundheit: Ein Mensch ist dann gesund, wenn er in der Lage ist, seine Möglichkeiten mit den äußeren Lebensbedingungen und seinen Wunsch- und Zielvorstellungen zu vereinbaren.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenfit – unsere Klasse macht mit, Januar 2013

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Inga Schlesinger, Berlin

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internetinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien