**Auch in der Schule den Rücken schonen**

*Auch ein Wirbelsäulen-Modell hatte Uschi Jung nach Elbtal mitgebracht. Foto: Häring*

Elbtal-Dorchheim. Gesundheitsförderung stand beim Projekt «Bewegungsfördernde Schule» in der Elbtaler Grundschule an mehreren Tagen ganz oben auf dem Stundenplan. «Wie packe ich meinen Schulranzen richtig? Wie trage ich ihn richtig? Was gehört alles in den Schulranzen rein?» Diese und noch viel mehr Fragen beantwortete Uschi Jung von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, einer Initiative von Schulranzenherstellern und Möbelindustrie, den Kindern mit praktischen Vorführungen. Im Mittelpunkt standen dabei die Rückenerkrankungen, die heute die «Volkskrankheit Nummer eins» darstellen. Die Ursache ist vor allem ein bewegungsarmer und sitzender Alltag – schon bei Kindern. «Grundschüler sitzen heute bereits durchschnittlich neun Stunden täglich in der Schule, während der Hausaufgaben, vor dem Fernseher und dem Computer», erklärte Uschi Jung.

Die Bedeutung von Bewegung wurde mit den Kindern spielerisch erarbeitet. Dazu gehört das dynamische Sitzen, durch Bewegung unterstütztes Lernen und Aufklärung über wirbelsäulenfreundliches Verhalten. Für jede Schülerin und jeden Schüler wurden Tischhöhe und Stuhlgröße überprüft. Ein so genannter «Schulranzen-TÜV» rundet das Vormittagsprogramm ab.

Doch nicht nur die Schulkinder wurden in dieses Programm «eingespannt». Im Rahmen einer Lehrerfortbildung am Nachmittag wurden ergonomisch geformte Schulmöbel und Schulranzen vorgestellt. Außerdem wurde die Bedeutung von anderen Sitzmöbeln wie zum Beispiel Sitzbällen und Bewegungspausen für die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder thematisiert. kdh