



So macht Lernen Spaß:

Unterricht, der Kinder begeistert

Lernen fürs Leben: Rückengesundheit fängt in jungen Jahren an

Im Rahmen der Aktion Orthofit gestaltete ausnahmsweise Dr. Nicole Wittmann von der Orthopädie im Marianowicz Zentrum am 9. Juli 2024 den Unterricht von zwei 5. Klassen an der Mittelschule Karlsfeld. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, Kinder immer wieder für das Thema Rückengesundheit zu sensibilisieren. Gerade Kinder, die am Nachmittag oft über Hausaufgaben, Handy oder Spielkonsole gebeugt sind – nachdem sie am Vormittag schon die meiste Zeit gesessen haben – sollen für bewusste Bewegungspausen gewonnen werden. „Kinder sollen sich vor allem selbst wahrnehmen“, erklärt Frau Dr. Wittmann, „das ist schon der erste große Schritt für mehr Rückengesundheit!“

Die Orthopädin hatte deshalb neben einem Skelett, das anschaulich verdeutlicht, was unser Rücken täglich leistet, vor allem jede Menge praktischer Übungen im Gepäck. Eigentlich bewegen sich nämlich alle Kinder gerne, sie kommen bloß heute so selten dazu!

Auch die Lehrer wurden von der Expertin in diese besondere Unterrichtseinheit mit einbezogen. Sie sollen künftig im Schulalltag darauf achten, dass alle Schüler möglichst häufig die Sitzposition ändern und dass auch die Schultaschen nicht zu schwer gepackt werden: 10 Prozent des Körpergewichts ist hier eine Richtschnur auch für Eltern zu Hause.

Im Rahmen des Karlsfelder Streetball-Turniers stand Frau Dr. Wittmann dann im Anschluss mit einem Stand allen Schülerinnen und Schülern für Fragen zur Verfügung, denn „nur ein starker Rücken, kann einen Kopf voller verrückter Ideen tragen!“

<https://www.marianowicz.de/>