



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Schulärztlicher Dienst

SIT-UP

Die interaktive
Klassenstunde
rund ums
Sitzen



SIT-UP

Die interaktive Klassenstunde rund ums Sitzen

SIT-UP – wenig bringt viel!

Jugendliche verbringen, inklusive ihrer Freizeit, etwa 10 Stunden am Tag im Sitzen. Für sie ist Dauersitzen in Verbindung mit Bewegungsmangel besonders gesundheitsschädlich, da ihr Wachstum und ihre Entwicklung noch nicht abgeschlossen sind.

Aus gesamtschweizerischen Studien und Schülerbefragungen in den Oberstufen des Kantons Basel-Stadt ist bekannt, dass etwa ein Viertel der Schülerinnen und Schüler an Rückenproblemen leidet. Obwohl diese Zahlen einen sehr hohen Handlungsbedarf signalisieren, gibt es bisher nur wenige Angebote, welche die Altersgruppe der Jugendlichen speziell berücksichtigen.

Durch die interaktive Klassenstunde SIT-UP will der Schulärztliche Dienst Basel-Stadt dazu beitragen diese Lücke zu schliessen. Durch das neue Angebot sollen die Schülerinnen und Schüler für die Themen gesunder Rücken und richtiges Sitzen sensibilisiert werden und praktische Tipps dazu erhalten.

Für wen ist dieses Angebot?

SIT-UP richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren, die in Basel-Stadt zur Schule gehen.

Wann findet eine solche Schulstunde statt?

Bei Interesse dürfen Sie sich gerne melden. Unser Projektteam besucht Sie und Ihre Klassen dann direkt in der Schule. Je nach dem können Sie die Schulstunde auch in Ihren Lehrplan einbinden.

Inhalt einer Schulstunde

- Dynamisches Sitzen: Aufzeigen von verschiedenen Sitzmöglichkeiten und aktiven Pausen
- Erkennen von Verspannungen, die durch langes Sitzen verursacht werden
- Entspannungsübungen
- Ergonomisches Einrichten eines Schreibtischplatzes mit Laptop/PC

Kosten

Das Angebot ist kostenlos.
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Klasse!

Kontakt

Dr. med. Monika Steuerwald
Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt
Malzgasse 30, CH-4001 Basel
Tel: +41 61 267 90 00
schularzt@bs.ch

