

Handleiding

Archidome®

Op reis naar een gezonde rug



Een initiatief van Dana Paat

voor basisschoolkinderen van groep 6, 7 en 8

COLOFON

ARCHIDOME® – is een geregistreerd handelsmerk van Danapaat.nl. Alle rechten voorbehouden.
2021 Danapaat.nl

Omslagontwerp, binnenwerk en illustraties:

Carlijn van der Leede, Carlijn Illustration & Design, www.carlijnvanderleede.com

Printmanagement:

George Laoutaris, Paperbilities BV, www.paperbilities.nl

Drukwerk:

Edwin Heijerman, TROMP Print & Packaging, www.trompdrukkerij.nl

Copywriter:

Ludo Maas, Multi-Pen, www.multi-pen.nl

Creator:

Dana Paat, Danapaat.nl, www.danapaat.nl

VOORWOORD

Wat leuk dat jouw klas meedoet aan ARCHIDOME!

ARCHIDOME neemt jou en jouw leerlingen mee op reis naar een gezonde rug. Kinderen hebben naast voldoende beweging ook extra aandacht voor de rug nodig. Hoe leuk is het niet om de rug op spelenderwijs soepel, stabiel en sterk te maken? ARCHIDOME is een leerzaam en verrassend rugtraining programma dat leerkrachten helpt om kinderen te begeleiden naar een goede houding en een gezonde rug. En het is nog leuk om te doen ook!

Wist je dat een goede houding de stemming en emoties beïnvloedt? Met een goede houding leren kinderen de regie over hun emoties en gedrag te nemen. Kinderen worden zelfverzekerder, assertiever en ze durven meer risico's te nemen.

Een goede houding is essentieel voor kinderen in de groei. Het voorkomt vergroeiingen, chronische rugklachten, overbelasting op de gewrichten en het vermindert de kans op blessures tijdens sporten. Een goede houding leidt tot nog meer voordelen; het geeft meer energie en leidt tot betere prestaties. Verbetering in concentratie, ademhaling, slaapgedrag, motoriek, zenuwfunctie en doorbloeding.

Onderzoek wijst uit dat een goede houding invloed heeft op je emoties, prestaties en algehele welbevinden.

Een wervelkolom die in balans is leidt tot een goed geheel functioneren van het lichaam. Daarom is het verkrijgen van een goede houding niet weg te denken uit het leven van kinderen, vooral nu zij volop in de groei zijn. De leerlingen zullen mede dankzij dit spel én de juiste begeleiding van de leerkracht tot een gezonde groeiontwikkeling komen. Die kans mogen we de kinderen niet ontnemen. Vergeet daarom de rug niet!



Voorkomen is beter dan genezen. Volgens deskundigen zouden ouders en leerkrachten meer aandacht aan een juiste houding moeten besteden. Ik ben daarom erg dankbaar dat jij meehelpt aan mijn missie om rugklachten en vergroeiingen bij kinderen tot een minimum te beperken en met zijn allen bij te dragen aan betere preventie van rugklachten.

Ik neem je graag mee op reis naar de planeet ARCHIDOME. Veel plezier!

Dana Paat
got your back!

De ziekte van Archiback is uitgegroeid tot een pandemie op Aarde! Steeds meer mensen kunnen niet eens meer rechtop zitten of staan. Daarom worden jij en jouw klasgenoten op een reddingsmissie naar de planeet ARCHIDOME gestuurd. Tot nu toe is het niemand gelukt om de remedie tegen de ziekte van Archiback te vinden. Het ontbrak de reizigers tot nu toe aan voldoende kennis, samenwerking en moed om de missie te volbrengen. Kunnen jullie erin slagen om de mensheid aan een gezonde rug helpen? Voor het te laat is en iedereen instort?

INHOUDSOPGAVE

Colofon	2
Voorwoord	3
Inleiding	5
Wat is ARCHIDOME?	
Vanaf welke leeftijd is ARCHIDOME geschikt?	
Wat is het doel van ARCHIDOME?	
Waar is ARCHIDOME goed voor?	
Waar komt het idee voor ARCHIDOME vandaan?	
Uitvoering	6
Welk effect willen we bereiken met ARCHIDOME?	
Hoe kun je als leerkracht veilig de houdingen van leerlingen corrigeren?	
Inhoud	7
ARCHIDOME reisprogramma	
Welke voorbereiding heeft de leerkracht nodig voor ARCHIDOME?	
Hoe past ARCHIDOME in het huidige lesprogramma?	
Challenges voor huisgenoten	
Kosten	8
Waar kan ik met mijn vragen en opmerkingen terecht?	

INLEIDING

Wat is ARCHIDOME?

ARCHIDOME is een rugtraining programma met aandacht voor een gezonde houding. Op een leuke en leerzame manier worden leerlingen op een missie gestuurd naar de planeet Archidome om de remedie voor de ziekte van Archiback te vinden en de mensheid van deze pandemische ziekte te redden. Deze pandemie tast de houding van mensen aan en zijn daardoor niet meer in staat rechtop te zitten of staan. Tijdens hun missie voeren de kinderen spelenderwijs fysieke opdrachten uit en leren ze het belang van een goede houding aan de hand van kennisvragen. De leerlingen zullen mede dankzij dit spel én de juiste begeleiding van de leerkracht tot een gezonde groeiontwikkeling komen.

Vanaf welke leeftijd is ARCHIDOME geschikt?

Het rugtraining programma ARCHIDOME is geschikt voor leerlingen van groep 6 tot en met 8. Leerlingen op de leeftijd vanaf 9 jaar zijn zich meer bewust van hun lichaam. Ook begrijpen zij welke gevolgen het hebben van een slechte houding heeft op hun groei.

Wat is het doel van ARCHIDOME?

Het doel van ARCHIDOME is om met een goede houding en dagelijkse oefeningen een gezonde groeiontwikkeling te bevorderen. De aandacht voor de houding is vrijwel compleet verdwenen in de opvoeding en in het onderwijs. Onderuitgezakt zitten en met een gebogen houding staan heeft ernstige gevolgen voor de groeiontwikkeling. Terwijl rug- en nekklachten met de bijhorende vergroeiingen en spierspanningen drastisch toenemen bij kinderen wordt er vooralsnog nauwelijks aandacht besteed aan de preventie ervan. Doelen in de sfeer van 'preventie van klachten aan het bewegingsapparaat' worden niet realiseerbaar geacht binnen de beperkte onderwijstijd. Een gemiste kans, want bij kinderen in de groei valt de houding nog te corrigeren. De leerkracht kan spelenderwijs met behulp van ARCHIDOME de houding van leerlingen dagelijks corrigeren. Daarmee maken vergroeiingen en chronische klachten geen kans in het leven van een kind.

Waar is ARCHIDOME goed voor?

Volgens Nederlands onderzoek heeft meer dan 50% van de gezonde schoolgaande kinderen al een rug die vergelijkbaar is met een 50-jarige. Op een MRI-scan toont 73% van de kinderen al een minimale bulging disc (een voorstadium van een hernia) naast andere rugafwijkingen. Hernia operaties worden steeds meer op jongere leeftijd uitgevoerd. Bij de buigtest kan 60% van de kinderen niet meer met gestrekte benen en rechte rug de handen op de grond krijgen. Dat zou iedereen moeten kunnen. Kinderen zijn verstijfd en groeien krom. Met ARCHIDOME leren de leerlingen, leerkrachten en ouders met eenvoudige oefeningen een gezonde rug te verkrijgen en te behouden. Een gezonde houding bevordert een gezond leven.

Waar komt het idee voor ARCHIDOME vandaan?

ARCHIDOME is bedacht door Medical Fitness Instructrice Dana Paat. Terwijl Dana volwassenen leert om rugklachten te voorkomen, begon ze zich steeds meer te beseffen dat de oorzaak van rugklachten op vroegere leeftijd aangepakt zal moeten worden. En zo ontstond het idee voor ARCHIDOME...

Wist je dat...

houdingsleer tot de jaren '60 een vast onderdeel van het schoolonderwijs was? Binnen het onderwijs werd de houding van kinderen continu gecorrigeerd. Daarmee werden niet alleen vergroeiingen en rugklachten voorkomen, maar ook psychische klachten. Het schoolbestuur werd zelfs door ouders aansprakelijk gesteld als hun kinderen vergroeiingen kregen. Houdingsleer verdween in de jaren '60 door de invloed van de modewereld. Het was ineens niet zo stoer meer om een parmantige houding te hebben. Een nonchalante houding was veel stoerder. Sindsdien zijn rugproblemen en gezondheidsproblemen bij de jeugd dramatisch toegenomen.

UITVOERING

Welk effect willen we bereiken met ARCHIDOME?

Kinderen raken steeds meer verstijfd en groeien letterlijk krom. Met ARCHIDOME leren de leerlingen, leerkrachten en ouders met eenvoudige oefeningen een goede houding te verkrijgen en hun rug gezond te houden. ARCHIDOME maakt kinderen meer bewust van het belang van een goede houding.

Een goede houding:

- Zorgt voor meer energie
- Verbeterd de concentratie
- Leidt tot beter slaapgedrag en betere prestaties
- Verbeterd de doorbloeding naar de hersenen en de rest van het lichaam
- Bevordert de spijsvertering en de ademhaling
- Houdt de ruggengraat en gewrichten in balans
- Bevordert de motoriek, zenuwfunctie en doorbloeding
- Beïnvloedt de stemming en emoties positief; kinderen worden zelfverzekerder, assertiever en ze durven meer risico's te nemen.

Een goede houding is essentieel voor kinderen in de groei.

Het voorkomt:

- vergroeiingen
- chronische pijn aan nek, schouder en rug
- overbelasting op de gewrichten
- de kans op blessures tijdens sporten

Naast een goede houding besteedt ARCHIDOME ook aandacht aan:

- Samenwerking
- Kritisch nadenken
- Geheugenspel
- Strategie bepalen
- Sociale vaardigheden
- Creativiteit
- En zeer belangrijk PLEZIER!

Archidome is

- ✓ Leerzaam en leuk
- ✓ Direct inzetbaar
- ✓ Team spel
- ✓ In te zetten als energizer
- ✓ Aan te haken bij leerdoelen

Hoe kun je als leerkracht veilig de houdingen van leerlingen corrigeren?

Om een goede houding te verkrijgen en de houdingsconstructie rechtop te houden, levert het gebruik van ergonomische stoelen niet voldoende resultaat. Kinderen zullen ook moeten leren hoe ze goed kunnen zitten. ARCHIDOME wordt ondersteund door een online leeromgeving via CourseFlow. Deze online leeromgeving biedt de juiste kennis en vaardigheden zodat jij veilig de houdingen kunt corrigeren bij jouw leerlingen. Wanneer de kinderen elke dag een oefening doen, leidt dat vanzelf tot positieve resultaten. Uiteraard heb je er zelf ook profijt van!

Je leert onder andere:

- Hoe rugklachten ontstaan
- Wat de risico's van een slechte houding zijn
- Wat er voor nodig is om tot een goede houding te komen
- Hoe je rugklachten eenvoudig voorkomt
- Waarom het belangrijk is om de 5 motorische eigenschappen te beheersen

INHOUD

ARCHIDOME reisprogramma

ARCHIDOME is een rugtraining programma dat bestaat uit 5 ruimtereisdagen. Een ARCHIDOME-reisduur duurt gemiddeld 45-60 minuten. ARCHIDOME wordt in de klas getraind in een vast teamverband. De laatste reisduur wordt in de gymzaal uitgevoerd. Om de leerlingen een goede basis te geven voor een goede groeiontwikkeling, is het raadzaam om ze voor DRIE JAAR lang, gedurende groep 6 tot en met 8, met behulp van het rugtraining programma ARCHIDOME te begeleiden.

Welke voorbereiding heeft de leerkracht nodig voor ARCHIDOME?

Er is geen aparte cursus of opleiding nodig om kinderen een goede houding aan te leren. Het is belangrijk om de leerlingen van goede oefeningen te voorzien die bevordelijk zijn voor de conditie van de rug. De ASTRONAUTEN TRAINING die speciaal hiervoor ontwikkeld is, wordt ondersteund door trainingsvideo's. Deze staan in de online leeromgeving van CourseFlow. Het spelen van Archidome vergt amper voorbereiding. De opdrachten en spelen die in de reisleiding vermeld staan, worden door de leerkracht voorgelezen en kunnen direct worden uitgevoerd door de leerlingen.

Houston, we've fixed that problem!

Archidome biedt alle leraren en leraressen van Nederland de kans om een held te worden. Net zoals in een echte raket is de crew uiteindelijk het belangrijkste. En die crew bestaat uit leraren die deze missie doen slagen! Het is de leerkracht die:

- met de leerlingen het spel Archidome speelt.
- de leerlingen bijstuurt in hun lichaamsfuncties en motorische vaardigheden.
- geniet wanneer de kinderen door hun dagelijks oefenen beter geconcentreerd zijn.
- de houding van de leerlingen speels corrigeert en niet langer ingezakt maar rechtop laat zitten.

De leerling zal met veel plezier en dankbaarheid terugdenken aan de leerkracht wanneer hij opstaat zonder rugpijn, hernia of andere chronische rugklachten, zoals bij andere collega's het geval is.

Dankzij het Archidome-spel zal de opgebloeide leerling nog altijd de lucht kunnen zien.

Hoe past ARCHIDOME in het huidige lesprogramma?

Er is goed over nagedacht om het spel zo gebruiksvriendelijk mogelijk te houden voor de leerkracht. ARCHIDOME kan op een leuke en makkelijk toepasbare wijze ingezet worden binnen de bestaande onderwijsprogramma's. Het spel kan makkelijk ingedeeld worden in het huidige lesprogramma, tijdens lessen over de NATUUR of SOCIAAL EMOTIONELE VAARDIGHEDEN. Het kan ook ingezet worden tijdens de GOUDEN of ZILVEREN WEKEN. Uiteraard kan het spel meerdere keren gespeeld worden, leuk voor in een THEMAWEEK over Gezondheid, Vitaliteit of het Heelal.

Als alle ruimtereisdagen uitgespeeld zijn, wordt van de leerkracht verwacht om de oefeningen van de ASTRONAUTEN TRAINING kaarten gedurende het schooljaar te gebruiken als ENERGIZERS of als OEFENING VAN DE DAG of OEFENING VAN DE WEEK zodat de kinderen daadwerkelijk het gewenste resultaat te bereiken.

Challenges voor huisgenoten

Gedurende de ruimtemissie zullen de leerlingen fysieke challenges met hun huisgenoten uitvoeren. Deze fysieke challenges bestaan uit 5 korte oefeningen die bijdragen aan de mobiliteit en stabiliteit van de wervelkolom. Beter nog, ze dragen bij tot het redden van de mensheid van de ziekte van Archiback! Hoe fijn is het niet dat we met behulp van Archidome vele anderen kunnen helpen aan een gezonde rug?

KOSTEN per jaar (alle prijzen zijn exclusief btw)

Wat zijn de kosten van het ARCHIDOME rugtraining programma in het eerste jaar?

Per school: €1140

Inclusief:

- 1 ARCHIDOME speldoos
- 1 jaar toegang tot de online leeromgeving. Inclusief:
astronauten Training video's, toegangscode Kahoot quiz, onbeperkt toegang tot 1 online rugtraining cursus '[Met een gezonde rug aan het werk](#)' t.w.v. € 175
- downloadbare certificaten voor de leerlingen
- 30 stuks 'GOT YOUR BACK' polsbandjes

Wat zijn de kosten van het ARCHIDOME rugtraining programma in de volgende jaren?

Per school: €798

Inclusief:

- 1 jaar toegang tot de online leeromgeving. Inclusief:
astronauten Training video's, toegangscode Kahoot quiz
- downloadbare certificaten voor de leerlingen
- 30 stuks 'GOT YOUR BACK' polsbandjes
- 10% korting op de online rugtraining cursus 'Met een gezonde rug aan het werk', van €175, voor €157,50 per persoon

Los aan te schaffen:

- ARCHIDOME speldoos €115
- Online rugtraining cursus '[Met een gezonde rug aan het werk](#)'. p.p. €175
Met deze online training kan iedere leerkracht geholpen worden aan een gezonde rug. Op ieder gewenst moment kan de leerkracht met een persoonlijk account in zijn/haar eigen tempo een rugtraining cursus volgen.
- Workshop tijdens studiedagen:
Deze interactieve workshop biedt inzicht in de risico's van een slechte houding en voordelen van een goede houding en leert op eenvoudige wijze hoe jij als leerkracht kunt bijdragen aan een gezonde groei-ontwikkeling bij kinderen. De workshop wordt gegeven door rugtraining specialist Dana Paat.
Erg nuttig voor jouw eigen rug!

Prijs per dagdeel: €490

Pakketprijs 1 dagdeel workshop + Archidome rugtraining programma t.w.v. €1150: €1525

Pakketprijs 2 dagdelen workshop + Archidome rugtraining programma + 1 gratis speldoos: €1900

Waar kan ik met mijn vragen en opmerkingen terecht?

Hulp nodig bij het spel? Of heb je andere vragen of opmerkingen?

Bel 06 14118589 of mail naar info@danapaat.nl, met als onderwerp Archidome. Ik denk graag met je mee.

**“Onlangs heb ik het ‘ARCHIDOME’ spel van Dana Paat gespeeld.
Een erg leuk spel dat me bewust maakte van mijn houding en hoe ik dit kan verbeteren. Onderweg krijg je tips en doe je oefeningen. Dana laat je op haar eigen enthousiaste manier zien dat een paar kleine aanpassingen al veel resultaat oplevert. Ik kan het iedereen aanraden!”**

-Riëtte Kruize, directrice Stadstheater De Bond-

ARCHIDOME is verkrijgbaar via www.archidomegame.nl