

Brochure

voor leerkrachten en begeleiders
van groep 6, 7 en 8



Archidome®

Op reis naar een gezonde rug

Een initiatief van Dana Paat

Missie naar planeet Archidome

De ziekte van Archiback vormt een pandemie op Aarde! Het is een vreselijke ziekte, waardoor de mensen niet meer rechtop kunnen zitten of staan. Daarom worden jij en jouw leerlingen op een reddingsmissie naar de planeet ARCHIDOME gestuurd. Daar ligt de oplossing.

Tot nu toe is het nog niemand gelukt om de remedie tegen de ziekte van Archiback te vinden. Het ontbrak de eerdere ruimtereizigers aan voldoende kennis, samenwerkend vermogen en moed om deze spannende missie te volbrengen.

Kunnen jullie er wél in slagen om de mensheid aan een gezonde rug helpen? Op naar planeet Archidome!



VOORWOORD

Wat leuk dat jouw klas meedoet aan ARCHIDOME!

Kinderen hebben naast voldoende beweging ook extra aandacht voor de rug nodig, helemáál wanneer ze in de groei zijn. ARCHIDOME is een leerzaam en verrassend leuk bewegingsprogramma dat jou en jouw leerlingen mee op reis neemt naar een gezonde rug.

Door het uitvoeren van het Archidome-programma krijgen de leerlingen een soepele, stabiele en sterke rug en maken vergroeiingen en chronische klachten geen kans in de groei-jaren van een kind. De leerlingen zullen mede dankzij Archidome én de juiste begeleiding van de leerkracht hun wervelkolom in balans weten te houden, zodat zij een vitaal en gelukkig leven kunnen leiden. Die kans mogen we de kinderen niet ontnemen.

Archidome is meer dan een bewegingsprogramma waarbij kinderen aan een goede lichaamshouding werken. Tijdens het uitvoeren van Archidome gaat het niet zozeer om de prestatie, maar om de inzet. Daarmee toon je ook een goede houding. Het is belangrijk dat kinderen door spelen interactie hebben en verbinding leggen met elkaar. Door het toepassen van het Archidome-programma leren kinderen SOCIALE VAARDIGHEDEN te ontwikkelen, beter te COMMUNICEREN en SAMEN TE WERKEN, anderen aan te vullen en te ondersteunen.

De groepsdynamiek in de klas zal verbeteren omdat er ruimte is voor thema's zoals DANKBAARHEID, iets doen voor de samenleving, op je teamgenoten kunnen bouwen en fouten mogen maken, CREATIEF en PROBLEEMOPLOSSEND DENKEN, het nemen van eigen verantwoordelijkheid en het maken van verstandige keuzes. De WEERBAARHEID van het kind zal daardoor vergroten. Daarnaast gaan de leerlingen op de meest leerzame missie die er is. Ze werken aan hun ZELFVERTROUWEN.



Met veel liefde en plezier heb ik Archidome voor basisschoolkinderen ontwikkeld. Voorkomen is beter dan genezen. Artsen en therapeuten zouden willen dat ouders en leerkrachten meer aandacht aan een juiste houding besteden. Dat zou een hoop ellende voorkomen. Daarom ben ik erg dankbaar dat jij meehelpt aan mijn missie om rugklachten en vergroeiingen bij kinderen tot een minimum te beperken.

Ik neem je graag mee op reis naar planeet ARCHIDOME.
Op naar de sterren en naar een rugpijnvrije generatie!
Veel plezier!

Dana Paat
got your back!

INHOUDSOPGAVE

Een onzichtbaar probleem	5
Inleiding	6
Wat is ARCHIDOME?	
Vanaf welke leeftijd is ARCHIDOME geschikt?	
Wat is het doel van ARCHIDOME?	
Waar is ARCHIDOME goed voor?	
Uitvoering	7
Welk effect willen we bereiken met ARCHIDOME?	
Hoe kun je als leerkracht veilig de houding van leerlingen corrigeren?	
Inhoud	8
Waaruit bestaat ARCHIDOME?	
Welke voorbereiding heeft de leerkracht nodig voor ARCHIDOME?	
Hoe past ARCHIDOME binnen het huidige lesprogramma?	
Investering voor school	9
Donatie door bedrijven	10
Contact & Colofon	11



EEN ONZICHTBAAR PROBLEEM

Lage rugpijn is van alle onderzochte ziekten dé aandoening die tot de meeste levensjaren met beperkingen leidt. Het is de meest voorkomende klacht bij de huisarts. Rugklachten beginnen al bij kinderen op jonge leeftijd. De huidige generatie raakt verstijfd en groeit letterlijk krom. Het Generation-R onderzoek uit 2020 toont bij 73% van de 9-jarige schoolkinderen ten minste een bulging disc (uitpuiling van de tussenwervelschijf) aan op een MRI-scan, naast andere rugafwijkingen. Gezonde schoolgaande kinderen hebben al een rug die vergelijkbaar is met een 50-jarig persoon. Dat is iets om bij stil te staan.

Bron: [https://www.thespinejournalonline.com/article/S1529-9430\(20\)31140-2/fulltext](https://www.thespinejournalonline.com/article/S1529-9430(20)31140-2/fulltext)

Wat doe jij eraan?

We kunnen weinig veranderen aan dit digitale tijdperk, kinderen brengen aardig wat uurtjes met een kromme houding achter het beeldscherm door. De gevolgen van een verkeerde houding worden nog altijd onderschat. Een kromme houding veroorzaakt fysieke en mentale disbalans, zoals motorische achterstand, gewrichtspijn, hoofdpijn, buikpijn, artrose, vermoeidheid, meer angstgevoelens en overgevoeligheid voor stress, concentratie- slaap en ademhalingsproblemen. Een gezonde wervelkolom is dé basis voor een goed functionerend brein en lichaam. Verwaarloos je die, dan loop je al 2-0 achter op jouw welzijn.

Maak van rugtraining een lifestyle

Nu zijn we in onze opvoeding en in het onderwijs nogal nalatig geweest in het overdragen van de kennis over de houdingsleer aan onze kinderen. Tot op heden is er voor kinderen geen gerichte aanpak voor de preventie van rugklachten. Zonder enig idee hoe zij hun rug in een goede conditie kunnen houden groeien deze kinderen op tot volwassenen met chronische rugpijn. Maar gelukkig is het nog niet te laat! Maak van rugtraining een dagelijkse traditie in jouw klas en je zult er vitale en gelukkigere kinderen voor terug krijgen.

Doe mee aan de missie Archidome

Ben jij een leerkracht die graag het mentale en lichamelijke welzijn van kinderen voorop stelt?

Dan is er een leuke rol voor jou weggelegd waarin jij de wereld een stukje beter kan maken.

Jij bent de held die de leerlingen:

- niet langer ingezakt maar rechtop laat zitten;
- door dagelijkse oefenmomentjes beter kan laten concentreren;
- in hun algehele lichaamsfuncties en motorische vaardigheden laat groeien.
- een gelukkig en vitaal leven biedt wanneer deze later als volwassenen opstaan zonder rugpijn, hernia of andere chronische rugklachten. De leerlingen zullen jou hun hele leven lang dankbaar zijn hiervoor!

Zoals in een echte raket is de crew uiteindelijk het belangrijkste. En die crew bestaat uit jullie leerkrachten die deze missie doen slagen!



Houston, we've fixed that problem!

INLEIDING

Wat is ARCHIDOME?

ARCHIDOME is een leuk en leerzaam bewegingsprogramma vol avontuur met aandacht voor een gezonde houding. Samen met hun astronautenteam worden leerlingen op een missie naar de planeet Archidome gestuurd om de remedie voor de ziekte van Archiback te vinden. Jouw klas kan de mensheid redden van deze pandemische ziekte, waardoor de aardbewoners niet meer in staat zijn om rechtop te zitten of staan. Tijdens hun missie voeren de kinderen spelenderwijs fysieke opdrachten uit en leren ze het belang van een goede houding inzien aan de hand van kennisvragen. De leerlingen zullen mede dankzij dit programma én de juiste begeleiding van de leerkracht, een goede basis vormen voor de rest van hun groeiontwikkeling.

Vanaf welke leeftijd is ARCHIDOME geschikt?

Het programma ARCHIDOME is geschikt voor leerlingen van groep 6 tot en met 8. Vanaf de leeftijd van 9 jaar zijn leerlingen 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. Het overbrengen van de kennis over de houding is vrijwel compleet verdwenen in de opvoeding én uit het onderwijs, mede daardoor gaat de algehele lichaamsconditie van de hedendaagse jeugd drastisch achteruit. Een gezonde houding bevordert een gezond leven. De leerkracht kan met behulp van het Archidome-programma, dat overigens aanhaakt bij de onderwijsdoelen, de houding van leerlingen dagelijks helpen corrigeren.

Waar is ARCHIDOME goed voor?

Met een goede houding leren kinderen de regie over hun emoties en gedrag te nemen. Kinderen worden zelfverzekerder, assertiever en ze durven meer uitdagingen aan te gaan. Een goede houding is essentieel voor kinderen in de groei. Het voorkomt:

- vergroeiingen
- chronische rugklachten
- overbelasting op de gewrichten
- blessures tijdens sporten

Een goede houding leidt tot nog meer voordelen. Het geeft verbeteringen in:

- energie
- concentratie en prestaties
- ademhaling
- slaappgedrag
- motorische functies
- zenuwfunctie
- doorbloeding

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

Bijdragen aan goede doelen

Tof dat je bij wil dragen aan een maatschappij met ruggengraat! Samen kunnen we de wereld een stukje gezonder, blijer en mooier maken. Niet alleen voor mensen, maar ook voor dieren, want we geven voor al wat leeft.

Ruimtereizen zijn natuurlijk harstikke gaaf, maar de mooiste planeet bewonen we zelf. In de hele Melkweg vind je geen planeet zo rijk als Moeder Aarde. Dat moeten we koesteren! Het team van ARCHIDOME wenst al haar astronauten een leefbare planeet toe. Daarom schenken we 5 procent van de opbrengst aan goede doelen die zich inzetten voor het behoud van natuur en wildlife. Zie www.archidomegame.nl welke organisaties hierbij betrokken zijn.

UITVOERING

Welk effect willen we bereiken met ARCHIDOME?

Met ARCHIDOME leren de leerlingen met dagelijkse oefeningen een goede houding te verkrijgen en hun rug in een gezonde conditie te houden. ARCHIDOME maakt kinderen meer bewust van de voordelen van een goede houding. Een goede houding:

- Bevordert de motoriek en zenuwfunctie
- Verbetert de concentratie
- Zorgt voor meer energie
- Leidt tot een beter geheugen en betere prestaties
- Leidt tot beter slaapgedrag
- Verbetert de doorbloeding naar de hersenen en de rest van het lichaam
- Bevordert de spijsvertering en de ademhaling
- Houdt de ruggengraat en gewrichten in balans
- Beïnvloedt de stemming en emoties positief; kinderen worden zelfverzekerder, assertiever en ze durven meer uitdagingen aan te gaan

Een goede houding is essentieel voor kinderen in de groei. Het vormt een belangrijke basis voor het algehele welzijn. Een goede houding voorkomt:

- Vergroeiingen en verstijfdheid
- 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:

- Bevorderen positieve groepsdynamiek
- Kritisch nadenken
- Problemen oplossen
- Strategie bepalen
- Sociale vaardigheden
- Creativiteit
- En zeer belangrijk PLEZIER!

Archidome is

- ✓ **Leerzaam en leuk**
- ✓ **Direct inzetbaar**
- ✓ **Teamwork**
- ✓ **Te integreren in het programma van Bewegingsonderwijs**
- ✓ **In te zetten als energizer**
- ✓ **Aan te haken bij leerdoelen en 21st century skills**

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

Om een rechte houding aan te leren, zullen kinderen moeten leren h oe ze gezond rechtop kunnen zitten. ARCHIDOME wordt daarom ondersteund door de online leeromgeving CourseFlow, waarin leerlingen klassikaal lesstof tot zich nemen dat hen bewust maakt van de risico's van een slechte houding en de voordelen leren van een goede houding. De leerlingen zullen met de juiste kennis de regie over hun eigen rug gaan nemen. Wanneer leerlingen zich bewuster worden en dagelijkse oefeningen in de klas blijven doen leidt dat vanzelf tot gedragsverandering. Uiteraard heb je er zelf ook profijt van!

In de online leeromgeving wordt ook advies gegeven over goed ergonomische zitmeubilair. De ZAMI kruk is speciaal ontworpen door orthopedisch chirurg Piet van Loon, die net als ik de missie heeft om kinderen aan een gezonde rug te helpen.

INHOUD

Waaruit bestaat ARCHIDOME?

ARCHIDOME is een klassikaal bewegingsprogramma, verpakt in een avontuurlijk verhaal, dat door de leerkracht of leerling voorgelezen wordt uit Dana Paat's Reisleiding. De avontuurlijke missie naar planeet Archidome duurt 5 ruimtereisdagen. Iedere ruimtereisdag bevat een periode van 4-6 weken. Iedere periode begint met een fysieke test en eindigt met een challenge.

Om de 5 challenges goed te beheersen zal de leerkracht iedere week even checken hoe de klas er lichamelijk voor staat. Deze fysieke challenges bestaan uit 5 korte oefeningen die bijdragen aan de flexibiliteit, stabiliteit en versterking van de wervelkolom. Sterker nog, ze dragen bij tot het redden van de mensheid van de ziekte van Archiback!

Iedere ruimtereisdag bevat:

- Fysieke test aan het begin en einde van iedere reisdag dat door leerlingen zelf wordt verricht
- Interessante kennis en weetjes over de houdingsleer via de online leeromgeving CourseFlow
- Kahoot quiz
- Astronauten training (waarbij oefeningen uitgevoerd worden die gebaseerd zijn op de 5 motorische eigenschappen: lenigheid, coördinatie, uithoudingsvermogen, snelheid en kracht)
- Leuke uitdagende teamspelen
- Challenge

Welke voorbereiding heeft de leerkracht nodig voor ARCHIDOME?

De opdrachten en spelen die in de reisleiding beschreven staan, kunnen door de leerkracht of een leerling direct vanaf Dag 1 voorgelezen en gespeeld worden. Er is geen aparte cursus of opleiding nodig om de kinderen een goede houding aan te leren. De oefeningen die op de ASTRONAUTEN TRAINING kaarten staan, worden ondersteund door trainingsvideo's. Deze staan in de online leeromgeving van CourseFlow. De online leeromgeving biedt tevens toegang tot de Kahoot quiz.

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 bereiken. Om een goede houding te waarborgen, is het raadzaam om de leerlingen voor 3 jaar lang - gedurende groep 6 tot en met 8 - te begeleiden met dagelijkse korte oefeningen. Hiermee bouwen de kinderen een gezonde wervelkolom op in de fase van hun groeiontwikkeling.



Hoe past ARCHIDOME binnen het huidige lesprogramma?

ARCHIDOME is een zeer gebruiksvriendelijk beweegprogramma en kan op een leuke en makkelijk toepasbare wijze aanhaken bij bestaande onderwijsprogramma's.

ARCHIDOME is toepasbaar op huidige lesprogramma's, tijdens lessen over de NATUUR of SOCIALE VAARDIGHEDEN of in een THEMAWEEK over Gezondheid, Vitaliteit of het Heelal. De opdrachten die uitgevoerd worden, sluiten naadloos aan bij de basisvakken, zoals REKENEN en TAAL. ARCHIDOME is vooral leuk om tijdens de GOUDEN of ZILVEREN WEKEN uit te voeren.

INVESTERING PER SCHOOL

Om langdurig resultaat te boeken is het raadzaam om dagelijks korte oefeningen met de leerlingen uit te voeren, gedurende groep 6 tot en met 8. De leerlingen leren hierdoor 'vaardig' te bewegen en vormen een goede basis voor hun motorische ontwikkeling.

ARCHIDOME-programma onbeperkt

(o.b.v. een 3-jarig abonnement)

€ 500 per jaar

Inclusief:

- 1 Speldoos
- 3 posters Dana's 7 Ruggensteuntjes
- Beloning naar keuze (creatieve dobbelsteen, pluimbal of knobbelbal)
- Online persoonlijk support
- Gelamineerde Ruimte Checklist – tijdsindeling
- Onbeperkt toegang tot de Kahoot kennisquiz
- Onbeperkt toegang tot de online leeromgeving van CourseFlow

ARCHIDOME-programma 1 jaar

€ 625

Inclusief:

- 1 Speldoos
- 1 poster dana's 7 Ruggensteuntjes
- Beloning naar keuze (creatieve dobbelsteen, pluimbal of knobbelbal)
- Online persoonlijk support
- Gelamineerde Ruimte Checklist – tijdsindeling
- 1 jaar toegang tot de Kahoot kennisquiz
- 1 jaar toegang tot de online leeromgeving van CourseFlow

EEN GEZONDE RUG IS EEN GEZONDE LEERLING

2 tientjes per kind voor een gezonde groeisprint!

GOEDE HOUDING

GEZONDE GROEIONTWIKKELING

VERBETERING ALGEGHELE LICHAAMSCONDITIE

BETERE COGNITIEVE & MOTORISCHE ONTWIKKELING

De online leeromgeving van CourseFlow bevat onder andere:

- 84 Training video's en nog meer weetjes
- Advies over de juiste ergonomische zitkruk
- Downloadbare thuisoefeningen
- Certificaat voor de leerlingen

Optioneel:

- Extra set Astronauten Training kaarten, Team kaarten, Challenge kaarten en Danger kaarten: € 19
- Extra emblemen set of scorekladblok: € 3
- Polsbandjes per 50 stuks: € 150
Tip: Moedig de leerlingen aan om met de hele klas nog meer goede doelen te steunen door een polsbandje te kopen voor € 3 per stuk. Kijk op www.archidomegame.nl welke natuurbeschermingsorganisaties je kunt steunen.
- Online rugtraining cursus 'Met een gezonde rug aan het werk': p.p. € 175.00
In deze cursus leer je hoe je bij jezelf rugklachten kunt voorkomen en verhelpen.
Met een persoonlijk account kun je op ieder gewenst moment in jouw eigen tempo de cursus volgen.
De toegang tot deze online cursus blijft onbeperkt geldig. Klik [hier](#) voor meer info.

DONATIE DOOR BEDRIJVEN

Bedrijven die een rugtraining programma van Danapaat.nl volgen nemen automataisch deel aan missie Archidome. Dat wil zeggen dat van de opbrengst het beweegprogramma Archidome aan een door de werkgever uitgekozen school wordt gedoneerd. In dat geval zijn er geen kosten aan school verbonden.

Ken jij een werkgever die graag maatschappelijk verantwoord onderneemt en de vitaliteit van werknemers en de preventie van rugklachten belangrijk vindt?

Vertel het door en laten we samen de wereld een stukje gezonder, blijer en mooier maken!

Meer info:

www.archidomegame.nl

Hoe leerlingen van basisschool Montessori+ in Breda Archidome ervaren hebben:

Superinteressante bewegingen

Ik heb er veel van geleerd

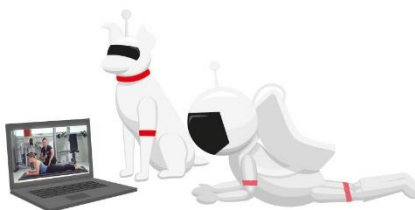
Ik werd er erg blij van

Superleuk samenspel

Geweldige ervaring



CONTACT



Waar kan ik met mijn vragen en opmerkingen terecht?

Hulp nodig bij het spel? Of heb je vragen of opmerkingen? Ik denk graag met jou mee.
Bel 06 14118589 of mail naar info@danapaat.nl, met als onderwerp Archidome.

COLOFON

ARCHIDOME® is een geregistreerd handelsmerk van Danapaat.nl. Alle rechten voorbehouden.
2023 Danapaat.nl

Creator:

Danapaat.nl, www.archidomegame.nl

Omslagontwerp, binnenwerk en illustraties:

Carlijn Illustration & Design, www.carlijnvanderleede.com

Printmanagement:

Paperbilities BV, www.paperbilities.nl

Drukwerk:

TROMP Print & Packaging, www.trompdrukkerij.nl

Copywriter:

Multi-Pen, www.multi-pen.nl

Animatie introductievideo:

Studio Stegosuarus, www.studiostegosaurus.com