

Gewinn für die Schülerinnen und Schüler

- Unterstützung der Rehabilitation durch moderate Bewegung
- Verhinderung von Muskel-, Kraft- und Koordinationsverlust
- sinnvolle Betätigung während der (Sport-)Unterrichtszeit
- Möglichkeit zur Ausführung von physiotherapeutischen Übungen
- schnellere Genesung
- Eigenverantwortung für eigene Gesundheit fördern
- Bewusstsein für eigenen Körper entwickeln und stärken
- Schulung von Selbständigkeit und selbstverantwortlichem Handeln

Gewinn für die Schule

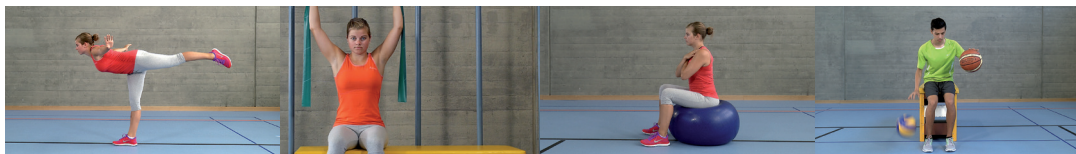
- Mitverantwortung für gesellschaftliche Entwicklung übernehmen
- aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten
- sich zur Wichtigkeit der Bewegung bekennen
- Einsatz neuer Medien AUCH im Sport fördern
- einheitliche Lösung für alle unterstützen
- Absenzenwesen im Sportunterricht vereinfachen
- Mithilfe bei der Umsetzung der nationalen Strategie zur «Prävention nichtübertragbarer Krankheiten»

www.activdispens.ch

ACTIVDISPENS®



Bewegen trotz Sportdispens



WAS?

«activdispens» ist ein interaktives Webtool mit einem spezifischen Dispositionsformular, einer Website, einem Poster mit dazu gehörigen Übungsbeschrieben und einer App.

Es bietet Sportlehrpersonen ein Instrument mit physiotherapeutischen Übungen, um teildispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv in den Schulsport zu integrieren. Zudem gewährleisten das Dispositionsformular sowie der kategorisierte Übungskatalog den Ärzten die Sicherheit, dass teildispensierte Kinder und Jugendliche in ihrem Sinne aktiv in den Sportunterricht integriert werden.

WESHALB?

Nach einer Erkrankung ist Bewegung im Rahmen des Schulsports meist ohne Probleme schnell wieder möglich. Auch mit einer leichten Verletzung können Schülerinnen und Schüler angepasst am Schulsportunterricht teilnehmen.

Ziel von «activdispens» ist das Durchbrechen von Inaktivität und Immobilisation von Kindern und Jugendlichen während einer Verletzungs- oder Krankheitsphase.

Schülerinnen und Schüler mit einer Ganz- oder Teildispens, mit kleineren gesundheitlichen Problemen oder mit gewissen Bewegungseinschränkungen, bewegen sich ihren Möglichkeiten entsprechend während der Sportlektion zumeist im Fitnessraum.

WIE?

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten selbständig – zumeist im Fitnessraum – mit Hilfe des Übungskataloges.

«activdispens» kann auf folgende Art und Weise ausgeführt werden:

- mit dem Poster und den dazugehörigen Übungsbeschrieben
- mit dem Tablet/Laptop online auf der Website
- mit der App auf dem Smartphone

