

# 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 ruimte reizigers 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!*

**Wist je dat houdingsleer tot de jaren '60 tot het schoolonderwijs hoorde?**

**Binnen het onderwijs werd de houding van kinderen continu gecorrigeerd. Daarmee werden niet alleen rugproblemen voorkomen, maar psychische klachten. 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. Sinds 2012 zijn de testen door de schoolarts op rugafwijkingen bij het tweede meetmoment afgeschaft door bezuinigingen. Sindsdien zijn rugproblemen en gezondheidsproblemen bij de jeugd dramatisch toegenomen.**

Het unieke bewegingsprogramma Archidome biedt alle leerkrachten van het Primair Onderwijs de kans om een held te worden, want een gezonde rug leidt tot een gezond lichaam en geest EN gelukkig kind. Zoals in een echte raket is de crew uiteindelijk het belangrijkste. En die crew bestaat uit jullie leerkrachten die deze missie doen slagen!

Het is de leerkracht die:

- De houding van de leerlingen speels corrigeert;
- De leerlingen niet langer ingezakt maar rechtop laat zitten;
- Geniet wanneer de kinderen zich beter kunnen concentreren door hun dagelijkse oefenmomentjes;
- De leerlingen met veel plezier bijstuurt in hun algehele lichaamsfuncties en motorische vaardigheden. Daar zullen de leerlingen heel hun leven profijt van hebben;
- De leerling een gelukkig en vitaal leven biedt wanneer deze later, als volwassene, opstaat zonder rugpijn, hernia of andere chronische rugklachten.

***Houston, we've fixed that problem!***

**Gereration-R onderzoek van de Erasmus Universiteit toont op MRI-scans aan dat 73% van de 9-jarige gezonde schoolgaande kinderen ten minste een bulging disc (uitstulping van de tussenwervelschijf) vertoont naast andere rugafwijkingen.**

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

## 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, helemáál wanneer ze in de groei zijn. Hoe fijn kan het zijn om de ruggen van kinderen spelenderwijs soepel, stabiel en sterk te maken? ARCHIDOME is een leerzaam en verrassend leuk bewegingsprogramma dat leerkrachten begeleidt om kinderen aan een goede houding en een gezonde groeiontwikkeling te helpen.

Wist je dat een goede houding onze 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 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
- slaapgedrag
- motorische functies
- zenuwfunctie
- doorbloeding

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

Een wervelkolom die in balans is, leidt tot een goed algeheel functioneren van het lichaam. Daarom is het verkrijgen van een goede houding cruciaal in het leven van kinderen. De leerlingen zullen mede dankzij Archidome 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 planeet ARCHIDOME.  
Veel plezier!

Dana Paat  
got your back!

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord .....	3
Inleiding .....	5
Wat is ARCHIDOME?	
Vanaf welke leeftijd is ARCHIDOME geschikt?	
Wat is het doel van ARCHIDOME?	
Waar is ARCHIDOME goed voor?	
21 <sup>st</sup> century skills	
Uitvoering .....	6
Welk effect willen we bereiken met ARCHIDOME?	
Hoe kun je als leerkracht veilig de houding van leerlingen corrigeren?	
Inhoud .....	7
Waaruit bestaat ARCHIDOME?	
Welke voorbereiding heeft de leerkracht nodig voor ARCHIDOME?	
Hoe past ARCHIDOME binnen het huidige lesprogramma?	
Kosten .....	8
Contact .....	9
Colofon .....	10

# INLEIDING

## Wat is ARCHIDOME?

ARCHIDOME is een bewegingsprogramma met aandacht voor een gezonde houding. Op een leuke en leerzame manier worden leerlingen op een missie naar de planeet Archidome gestuurd om de remedie voor de ziekte van Archiback te vinden. Alleen zo kunnen zij 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 groeientwikkeling.

## 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 groeientwikkeling 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. Het is een bewegingsprogramma dat een unieke oplossing biedt voor de verbetering van preventie rugklachten.

## 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. Hernia operaties worden steeds vaker al op jongere leeftijd uitgevoerd. Bij de buigtest komt 60% van de kinderen niet met de handen op de grond. De jongere generatie raakt verstijfd en groeit letterlijk krom. 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.



## 21<sup>st</sup> century skills

Archidome is meer dan een programma 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 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. Daarnaast is er ook ruimte 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.

# UITVOERING

## Welk effect willen we bereiken met ARCHIDOME?

Kinderen raken steeds meer verstijfd en groeien letterlijk krom. Met ARCHIDOME leren de leerlingen en leerkrachten met eenvoudige 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:

- Zorgt voor meer energie
- Verbeterd de concentratie
- Leidt tot een beter geheugen en betere prestaties
- Leidt tot beter slaapgedrag
- 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 en zenuwfunctie
- 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
- 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 en 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 21<sup>st</sup> century skills

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

Eerlijk gezegd is een ergonomische stoel niet de enige oplossing om kinderen in een goede houding te krijgen. Om een rechte houding aan te leren, zullen kinderen ook moeten leren hóe ze gezond rechtop kunnen zitten. Er spelen een aantal factoren die van belang zijn om een goede houding te verkrijgen. ARCHIDOME wordt daarom ondersteund door een online leeromgeving via CourseFlow. De leerlingen zullen vanuit deze online leeromgeving klassikaal informatie tot zich nemen. Zij zullen bewust worden van de risico's van een slechte houding en de voordelen ervaren van een goede houding. De leerlingen nemen daardoor zelf de regie over hun eigen rug. Wanneer leerlingen elke dag een oefening doen, leidt dat vanzelf tot gedragsverandering. Uiteraard heb je er zelf ook profijt van!

# INHOUD

## Waaruit bestaat ARCHIDOME?

ARCHIDOME is een bewegingsprogramma, verpakt in een avontuurlijk verhaal, dat door de leerkracht of leerling voorgelezen wordt uit Dana Paat's Reisleiding. ARCHIDOME wordt in de klas uitgevoerd, in een vast teamverband. De avonturen bestaan uit een periode van 5 ruimtereisdagen. Iedere ARCHIDOME-reisdag is verspreid over 4-6 weken. Iedere periode bevat o.a.:

- Lichamelijk onderzoek dat de leerlingen bij elkaar verrichten
- Kennis via CourseFlow over de wervelkolom en factoren die nodig zijn om een goede houding te verkrijgen
- Kahoot quiz
- Astronauten training (waarbij oefeningen uitgevoerd worden die gebaseerd zijn op de 5 motorische eigenschappen: kracht, lenigheid, snelheid, uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen en coördinatie)
- Fysiek & mentaal uitdagende spelen

De leerlingen zullen na iedere periode een fysieke challenge met een goed resultaat afronden. Daarom 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!

Om de 5 challenges goed te beheersen, krijgen de leerlingen vanaf het begin van het Archidome-programma 5 thuisoefeningen mee, die de leerlingen dagelijks, eventueel samen met hun huisgenoten kunnen voeren. Hoe fijn kan het zijn dat we met behulp van Archidome vele anderen kunnen helpen aan een gezonde rug?

De 5 thuisoefeningen zijn ook onderdeel van het onderzoek. De leerlingen zullen voor dit onderzoek fysieke testen aan het begin en aan het einde van iedere reisdag bij elkaar afnemen, zodat de vooruitgang zichtbaar wordt. De laatste reisdag wordt in de gymzaal uitgevoerd.

## 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 sterke basis 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 de bestaande onderwijsprogramma's. ARCHIDOME is toepasbaar op het huidige lesprogramma, 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.

## KOSTEN per school (o.b.v. een 3-jarig abonnement)

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 ontwikkelen zodoende een goede fysieke basis, waardoor de kans op vergroeiingen afneemt. Samen kunnen we de preventie van rugklachten verbeteren!

### 3 tientjes per kind voor een gezonde groeisprint!

Voor € 30 per kind kunnen we in 3 jaar tijd per school 125-450 kinderen helpen aan een  
**GOEDE HOUDING**  
**GEZONDE GROEIONTWIKKELING**  
**BETERE COGNITIEVE ONTWIKKELING**  
**VERBETERING ALGEHELE LICHAAMSCONDITIE**

**ARCHIDOME programma per jaar**

€ 750

#### Inclusief:

- 3 Speldozen
- 3 Pluimballen
- Online persoonlijk support
- Gelamineerde Ruimte Checklist – tijdsindeling
- Onbeperkt toegang tot de Kahoot kennisquiz
- Onbeperkt toegang tot de online leeromgeving van CourseFlow

#### De online leeromgeving van CourseFlow bevat onder andere:

- Leerstof omtrent houdingsleer
- 84 Training video's
- Advies over de beste ergonomische zitkruk
- Downloadbare thuisoefeningen
- Certificaat voor de leerlingen
- Interessante weetjes

#### Optioneel:

- Extra set Astronauten Training kaarten, Team kaarten, Challenge kaarten en Danger kaarten € 19
- Extra emblemen set € 2,50
- Polsbandjes per 50 stuks. € 100  
 De opbrengst gaat naar goede doelen. Tip: Moedig de leerlingen aan om met de hele klas bij te dragen aan goede doelen door een polsbandje te kopen voor € 2 per stuk. Kijk op de website welke goede doelen je kunt steunen.
- Bij 5 personen 25 % korting op de online rugtraining cursus 'Met een gezonde rug aan het werk' p.p. ~~€175,00~~ €131,25  
 Met deze online rugtraining 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](https://academy.studytube.nl/courses/22336/met-een-gezonde-rug-aan-het-werk?company_id=1702) voor meer info of kopieer deze link: [https://academy.studytube.nl/courses/22336/met-een-gezonde-rug-aan-het-werk?company\\_id=1702](https://academy.studytube.nl/courses/22336/met-een-gezonde-rug-aan-het-werk?company_id=1702)



## CONTACT

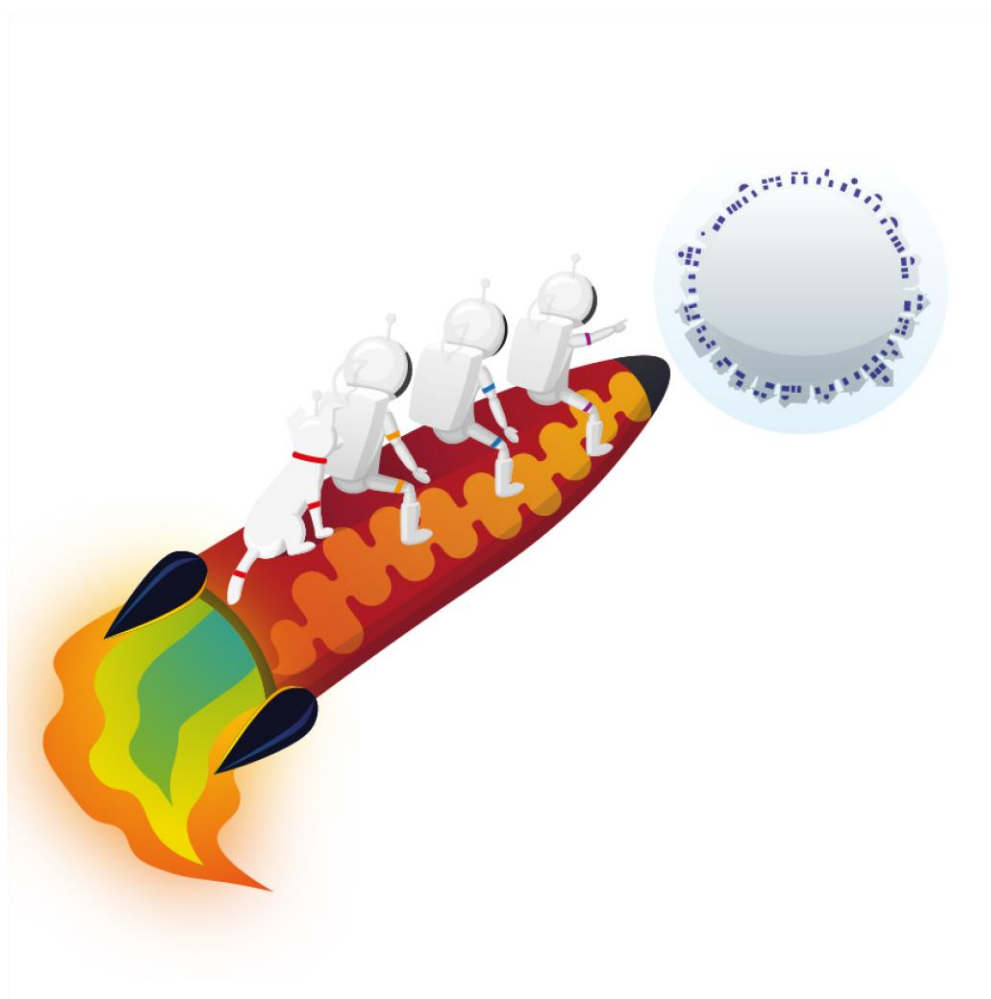
Waar kan ik met mijn vragen en opmerkingen terecht?

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

Bel 06 14118589 of mail naar [info@danapaat.nl](mailto:info@danapaat.nl), met als onderwerp Archidome. Ik denk graag met jou mee.

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

*Geweldige ervaring*  
*Superleuk samenspel*  
*Superinteressante bewegingen*  
*Ik heb er veel van geleerd*  
*Ik werd er erg blij van*



# COLOFON

ARCHIDOME® – is een geregistreerd handelsmerk van Danapaat.nl. Alle rechten voorbehouden.  
2022 Danapaat.nl

Omslagontwerp, binnenwerk en illustraties:  
Carlijn van der Leede, Carlijn Illustration & Design, [www.carlijnvanderleede.com](http://www.carlijnvanderleede.com)

Printmanagement:  
George Laoutaris, Paperbilities BV, [www.paperbilities.nl](http://www.paperbilities.nl)

Drukwerk:  
Edwin Heijerman, TROMP Print & Packaging, [www.trompdrukkerij.nl](http://www.trompdrukkerij.nl)

Copywriter:  
Ludo Maas, Multi-Pen, [www.multi-pen.nl](http://www.multi-pen.nl)

Creator:  
Dana Paat, Danapaat.nl, [Archidomegame.nl](http://Archidomegame.nl)