***“Help mee!!***

***Breng de funeste gevolgen van teveel verkeerd zitten bij o.a. smartphone- en tabletgebruik in beeld. Doe met uw klas de Quicktest Houdingnet en win een lezing! ”***

**Achtergrond**

Er worden veel ernstige rug- en nekproblemen bij onze opgroeiende kinderen geconstateerd. Het feit dat er gemiddeld 10,4 uur per dag (Leefstijlmonitor 2015) zittend wordt doorgebracht met smartphones, tablets, tv en dergelijke zorgt er voor dat de jeugd een verkeerde houding heeft en te weinig beweegt. De kinderen laten het hoofd hangen en staan of zitten ingezakt, met een kromme rug.

*Het gevolg*: blijvende verkrommingen in de wervelkolom en het ontstaan op vroege leeftijd van slijtageproblemen die, voorheen, alleen bij 60-jarigen werden gezien.

**Doel**

Op basis van eerdere Quicktests vermoedt Houdingnet zeer veel houdingsproblemen en dat meer dan 50% van de leerlingen in een klas NIET - met gestrekte knieën - met de vingers bij de grond kan komen. Dit wijst op verkorte spieren en een stijvere wervelkolom.

Wij willen de Quicktest in korte tijd bij zoveel mogelijk scholen uitvoeren; met als doel ons vermoeden te bevestigen en tevens om vast te stellen of grootschalig onderzoek naar de oorzaak ervan gerechtvaardigd is.

Deze test is uitsluitend bedoeld als signalering en de anonimiteit van de jongeren is gewaarborgd doordat alleen de aantallen worden vastgelegd. Ter informatie: In 1954 konden van de 3.125 jongeren, 91% de grond wel aanraken en slechts 9% niet.

***“Doe met zoveel mogelijk klassen mee!***

***De uitvoering is simpel.***

***De uitkomst erg belangrijk!”***

**Uitvoering**

Kijk van opzij naar het kind dat voorover bukt.

Per kind, of met kleine groepjes van het zelfde geslacht.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes in een klas.

* De schoenen zijn uit
* Laat het kind vanuit rechtop staan met naar voren gestrekte armen, het hoofd en de armen rustig voorover naar beneden brengen;  door buigen vanuit de heupen.

Knieën blijven recht en buigen niet!

* Probeer, zonder te veren of te zwiepen, zover mogelijk  met gestrekte armen en handen, met de vingers naar de grond te komen.
* Let goed op het gestrekt blijven van de benen! Niet smokkelen! QUICKTEST
* Hoofd beste mee laten hangen naar beneden.
* Deze maximale bukhouding 4 seconden volhouden

Het aantal jongens en meisjes in de klas dat hun vingers 4 seconden tegen de vloer aan kan houden wordt genoteerd en het aantal kinderen die dit niet kunnen.

“Wel de grond aanraken 🡨🡪 niet de grond aanraken” : is zwart/wit.

**Doorgeven gegevens : gebruik svp het invulformulier op de website.**

* [www.houdingnet.nl/quicktest](http://www.houdingnet.nl/quicktest)

Lukt het niet via de website, stuur dan de onderstaande gegevens naar: info@houdingnet.nl

* Naam en vestigingsplaats school :
* Email adres :
* Leerjaar en PO of VO :
* Totaal aantal jongens :
* Aantal jongens dat de grond kan raken met hun vingers :
* Totaal aantal meisjes :
* Aantal meisjes dat de grond kan raken met hun vingers :
* Eventuele opmerkingen/vragen/meningen:

**Verloting**

Onder de inzenders verloten we in april 2017 een aantal clinics voor leerkrachten over “Een goede houding & goed zitten op school”, waarbij de mogelijkheden voor preventie uitgebreid aan bod zullen komen.

Volg ons hiervoor ook op onze Facebooksite: <https://www.facebook.com/Houdingnet>

Wij vermoeden dat u langzamerhand de ernstige gevolgen van het explosief toegenomen gebruik van smartphones en tablets, in toenemende mate bij uw eigen kind of in het klaslokaal

constateert en hopen van harte dat u massaal meewerkt aan deze Quicktest.

**INVULFORMULIER QUICKTEST HOUDINGNET**

Naam en vestigingsplaats school :

Email adres :

Leerjaar en PO of VO:

Totaal aantal jongens:

Aantal jongens dat de grond kan raken met hun vingers:

Totaal aantal meisjes:

Aantal meisjes dat de grond kan raken met hun vingers:

Opmerkingen/vragen/meningen (graag!):