

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

Denk  
an mich  
Dein Rücken

**Unterrichtskonzept** für Lehrkräfte



# Liebe Lehrkräfte, liebe betriebliche Ausbilder!

## Rückenbeschwerden der Gesamtbevölkerung



Abb. 1

Quelle: RKI Gesundheit

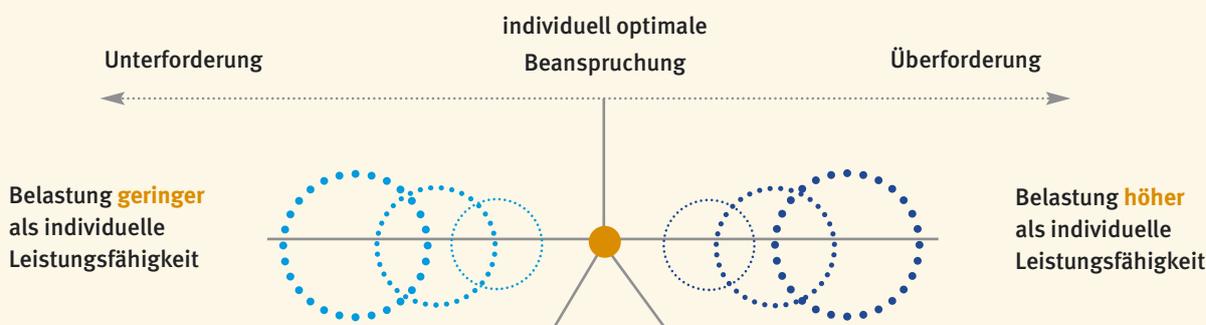
Es gehört mittlerweile zum Allgemeinwissen, dass Rückenbeschwerden und Rückenerkrankungen zu einer Art „Volkskrankheit“ geworden sind. Da Rückenbeschwerden nicht immer einen Besuch beim Arzt nach sich ziehen, fehlen zwar offizielle Zahlen über das Ausmaß. Aus Telefonbefragungen der vergangenen Jahre wissen wir aber, dass Menschen aus allen Altersgruppen, allen sozialen Schichten und in allen Berufen davon betroffen sind. Wir können davon ausgehen, dass etwa zwei Drittel der Gesamtbevölkerung wenigstens einmal im Jahr Rückenschmerzen haben, bei etwa einem Fünftel dauern die Rückenschmerzen übers Jahr gerechnet länger als 3 Monate (s. Abb. 1).

Es ist durchaus als ein Phänomen zu begreifen, dass Rückenbeschwerden – obwohl ständig und überall präsent – nicht längst zu einem ganz praktischen Umdenken geführt haben. Vor allem, wenn man sich vor Augen führt, welche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit wegen Rückenschmerzen entstehen. In ihrem jährlichen Bericht über Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit weist die Bundesregierung zwar Rückenerkrankungen nicht separat aus, alle Muskel-Skelett-Erkrankungen zusammen – und Rückenerkrankungen sind ein Teil davon – sorgen aber dafür, dass Waren und Dienstleistungen im Wert von 19 Milliarden Euro nicht hergestellt oder geleistet werden können. Keine andere Erkrankung hat einen größeren Einfluss auf die Volkswirtschaft als Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems.<sup>1</sup>

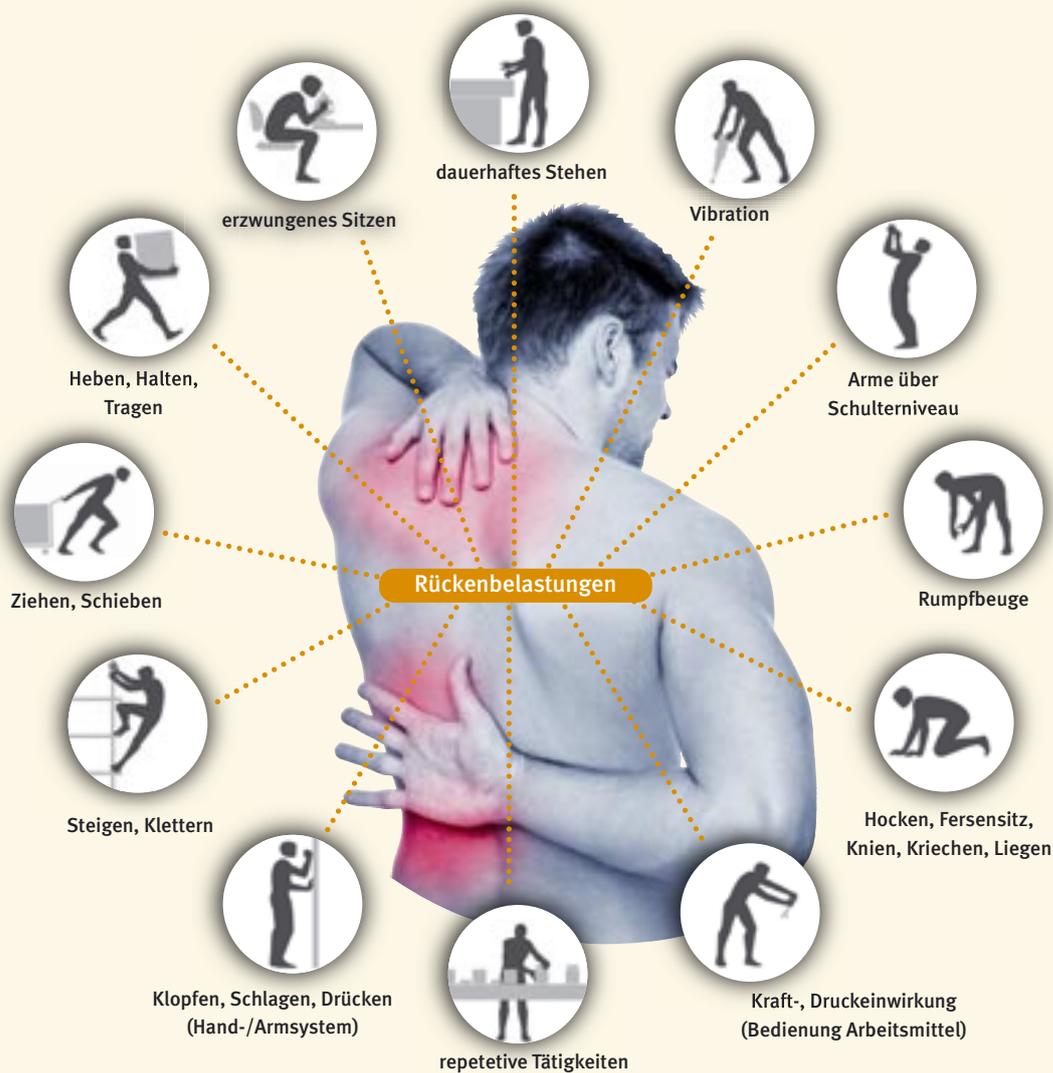
Aber was genau macht unseren Rücken krank oder hält ihn gesund? Es ist das Maß an Belastung, dem wir unseren Rücken aussetzen. Daher ist eine Überforderung des Rückens genauso schädlich wie eine Unterforderung. Darunter leiden nicht nur die Bandscheiben, sondern vor allem die Rückenmuskulatur.

Wer also häufig schwere Lasten hebt, trägt oder schiebt, häufig in gebückter oder erzwungener Körperhaltung arbeiten muss, wer mit Werkzeugen regelmäßig klopfen oder schlagen oder immer wieder besondere Kräfte aufbringen muss, der ist ein Kandidat für Rückenerkrankungen. Genauso derjenige, der an seinem Arbeitsplatz körperlich oder geistig unterfordert ist, seine Freizeit am liebsten auf der Couch verbringt, sogar kürzeste Wege mit dem Auto fährt, lieber den Fahrstuhl als die Treppe nimmt und für Bewegungssport nur ein müdes Lächeln übrig hat.

## Nicht zu viel und nicht zu wenig: Das richtige Maß an Belastungen hält den Rücken gesund



<sup>1</sup> Um die Relationen zu verdeutlichen: Der durch die internationale Finanzkrise verursachte Rückgang des Bruttonationaleinkommens Deutschlands von 2008 auf 2009 betrug knapp 90 Milliarden Euro. Die Folgen für Deutschland kennen wir. Man könnte also sagen: Der jährliche volkswirtschaftliche Schaden durch MSE-Erkrankungen wiegt so schwer wie ein Fünftel der Finanzkrise in Deutschland in den Jahren 2008/2009.



Um die Arbeit im Betrieb rückenfreundlich zu gestalten, stehen viele technische oder organisatorische Lösungen zur Verfügung. Mindestens genauso wichtig ist es aber, die Bewegungsarmut in der Freizeit und an manchen Arbeitsplätzen zu überwinden. Regelmäßige und angepasste Bewegung versorgt die Bandscheiben mit wichtigen Nährstoffen und hält die Rückenmuskulatur in Schwung. Spaziergänge, Sport, Radfahren, Treppensteigen: Nur vier von vielen Möglichkeiten, mehr Bewegung ohne großen Aufwand in den ganz normalen Alltag zu integrieren. Ein gesunder Rücken lebt von der Bewegung.

Dies den Auszubildenden zu vermitteln und sie zu ermuntern, ihrem Rücken eine stärkere Beachtung zu schenken, ist Ziel der Aktion Jugend will sich-er-leben im kommenden Berufsschuljahr. Wir möchten den jungen Menschen das Wissen mit auf den Weg geben, das sie über ihre gesamte Lebensarbeitszeit befähigt, zufrieden und gesund in ihrem Beruf zu arbeiten.

Dafür bitten wir Sie – Berufsschullehrer und betriebliche Ausbilder – um Ihre Unterstützung.

Ihre Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

## Didaktische Grundidee

# Unser Rücken und unser Problem mit ihm



„Rücken?“ –  
Hab' ich nicht!

Der Rücken ist ein faszinierendes Element unserer Evolution und gleichzeitig ein besonderes Problem. Wir laden viel auf ihn, wir profitieren von ihm, wir vertrauen auf ihn, ohne dass es uns bewusst wird. Im Gegenteil: Wir behandeln unseren Rücken oft rücksichtslos. Und das ist das Problem!

Unser Rücken wird fast ständig und in vielfältiger Weise belastet. Das gilt zunächst für die körperlichen Belastungen. Wenn wir sitzen, stehen, gehen, heben oder uns bücken: Immer ist der Rücken die zentrale motorische Instanz. Aber wir laden auch psychisch viel auf unserem Rücken ab. Das klingt vielleicht sehr blumig oder fast schon esoterisch, kann aber nachvollziehbar erklärt werden: Psychische Belastungen können sich in einer Erhöhung der Muskelspannung äußern und damit zu schmerzhaften Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur führen.

Wenn wir der Frage nachgehen, warum sich körperliche und seelische Belastungen besonders oft im Rückenbereich zeigen, kommen wir sehr schnell zu folgendem Ergebnis: Entwicklungsgeschichtlich ist unser Rücken eine recht ungewöhnliche Konstruktion. Es gibt zwar unterschiedliche Vorstellungen darüber, warum die Menschen sich dauerhaft aufrecht bewegen<sup>1</sup>, in jeden Fall aber können wir davon ausgehen, dass der aufrechte Gang für uns entwicklungsgeschichtlich von Vorteil ist. Und diese Vorteile liegen auf der Hand – im wörtlichen Sinne: Durch den aufrechten Gang werden unsere Hände frei nutzbar. Wir haben gelernt, sie für die verschiedensten Tätigkeiten und für die Verwendung verschiedenster Werkzeuge zu nutzen.

Vermutlich parallel zur Entwicklung des aufrechten Ganges fand eine kognitive Ko-Evolution statt: Das, was auf der Hand liegt, können wir sehen – genau wie es die Metapher „es liegt auf der Hand“ beschreibt. Wir haben daher ein sehr genaues mentales Modell entwickelt, in dem die äußere Ansicht und die innere Wahrnehmung unserer Hand miteinander verbunden sind. Die Ursache liegt in unserer tatsächlich lebenslangen Routine mit manuellen, zum Beispiel handwerklichen, Tätigkeiten. Ebenso führt diese Verbindung dazu, dass wir Momente und Situationen positiven Erlebens mit der motorischen Tätigkeit unserer Hand verbinden.

Die Nachteile dieser Entwicklung – so könnte man sagen – liegen dagegen nicht auf der Hand, sondern lasten auf dem Rücken. An diesem Körperteil zeigen sich deutlich die negativen Konsequenzen des aufrechten Ganges. Das, was auf unserem Rücken lastet oder was ihn belastet, ist uns weitgehend unklar. Denn wir sehen unseren Rücken nicht und wir spüren ihn nicht. Jedenfalls spüren wir ihn meistens nicht. Und wenn wir ihn spüren, dann spüren wir ihn nur mental, ohne ihn sehen zu können.

Metaphorisch sprechen wir durchaus in positiver Weise von unserem Rücken. Die Leipziger Montagsdemonstrationen betonten den „aufrechten Gang“. Wenn jemand Rückgrat beweist, dann klingt das bewundernd. Aber trotzdem ist das mentale Modell unseres eigenen Rückens insgesamt dürftig. Von einer routinierten Verbindung aus äußerer Ansicht und innerer Wahrnehmung kann keine Rede sein. Das ist auch nicht verwunderlich, denn wir haben dies – im Unterschied zur Hand – nie erlernen können. Ebenso kennen wir kaum Momente, in denen wir ein körperlich positives Erleben mit unserem Rücken verbinden.

Nur wenn der Rücken dauerhaft zu einem schmerzhaften Problem wird, dann lernen wir auch dauerhaft. Aber dann ist es meistens schon zu spät für vorbeugende Maßnahmen.

<sup>1</sup> Z. B. Niemitz, C. (2004): Das Geheimnis des aufrechten Ganges. München: Beck.

## Übersicht Unterrichtsvorschläge

# Die didaktische Antwort auf das „Problem mit dem Rücken“

Drei Elemente sind unverzichtbar für einen erfolgreichen und nachhaltigen Lernprozess: Vorwissen, Aufmerksamkeit und aktive Lernzeit. Die Ausgangssituation für die Prävention von Rückenproblemen scheint damit zunächst sehr gut, denn etwa 80 % der Rückenschmerzen klingen nach etwa zwei Monaten meist spontan wieder ab<sup>1</sup>, ohne dass sie chronisch werden. Es besteht also grundsätzlich eine große Chance, dass wir rechtzeitig aus „schmerzlichen“ Erfahrungen lernen. Dieses scheinbar optimistische Bild der didaktischen Ausgangssituation trifft allerdings gerade für den Rücken aus einem anderen Grunde nicht zu: Wir vergeben meist die Lernchance, da wir nur ein sehr ungenaues mentales Modell unseres Rückens haben<sup>2</sup>. Entsprechend ungenau und unpräzise ist unser Vorwissen. Und weil unser Vorwissen so gering ist, führt die Aufmerksamkeit – selbst wenn sie durch Schmerzen erzwungen wird – kaum dazu, dass wir unser Vorwissen konstruktiv lernend erweitern.

Für das didaktische Konzept bedeutet dies: Das Wechselverhältnis von **Aufmerksamkeit für belastende Situationen** und das **Wissen über Belastungssituationen** muss eine Einheit bilden (Abb. 2). Und diese Einheit muss am Anfang stehen.

## Die Sensibilisierung: 5-minütige Einstiegshilfe für die Unterrichtsvorschläge

Zur optimalen Vorbereitung der Unterrichtseinheiten zum Thema „Rückenbelastung“ empfehlen wir, in einer vorgeschalteten Stunde gemeinsam mit der Klasse den „Rückentest“ zu absolvieren, der als Video auf der DVD und im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) bereitliegt. In besonderen Situationen besteht auch die Möglichkeit, den Rückentest ohne nachfolgende Stunde durchzuführen. Dabei sollte aber bedacht werden, dass aufgrund der fehlenden intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema „Rücken“ keine große Nachhaltigkeit erwartet werden darf.

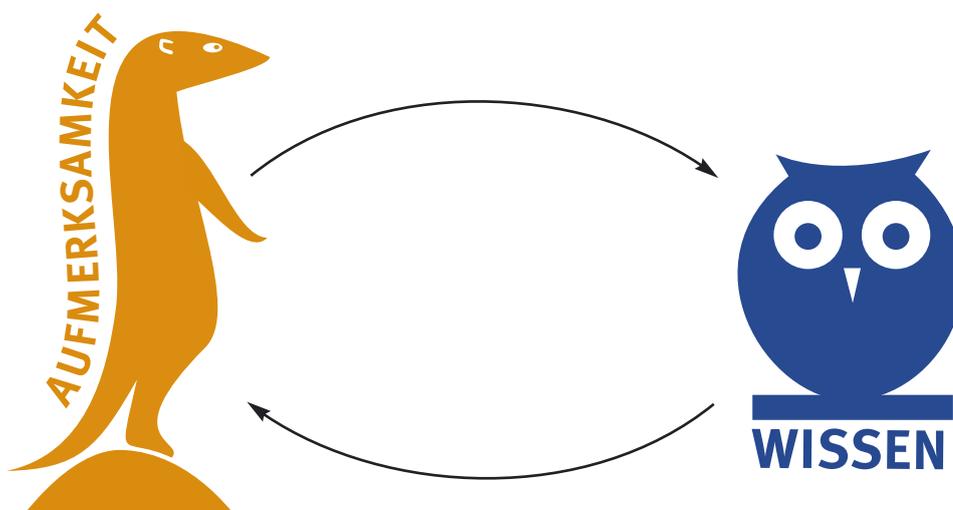


Abb. 2

<sup>1</sup> Diemer, W. Burchert, H. (2002): Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Chronische Schmerzen - Kopf- und Rückenschmerzen, Tumorschmerzen. Themenhefte. Hg. v. Robert Koch Institut. Berlin (7). Online verfügbar unter <http://www.gbe-bund.de>,

<sup>2</sup> Z. B. Trepel, M. (2004): Neuroanatomie Struktur und Funktion. München: Elsevier, Urban & Fischer, S. 81-100. Siehe hierzu: „Didaktische Grundidee“ auf Seite 2 in dieser Broschüre.

### Die Grundlage: Unterrichtsvorschläge U1 und U2

Wie bereits oben ausgeführt, muss das Wechselverhältnis von Aufmerksamkeit für belastende Situationen und das Wissen über Belastungssituationen eine Einheit bilden (Abb. 3). Und diese Einheit muss am Anfang stehen.

Zwei alternative Wege sind dabei denkbar: Der Unterricht kann von der Schulung der bewussten Aufmerksamkeit für den eigenen Rücken ausgehen (Unterrichtsvorschlag U1) und dann zur Auseinandersetzung mit Belastungserfahrungen im eigenen Leben weitergeführt werden. Der Ausgangspunkt kann aber auch in der Thematisierung belastender Situationen liegen (Unterrichtsvorschlag U2), auf

deren Grundlage die Aufmerksamkeit zur Identifizierung für solche Situationen geweckt wird. Die Entscheidung für eine dieser Varianten kann nur mit Blick auf die jeweilige Klassensituation getroffen werden. In beiden Varianten ist es aber wichtig, dass die wechselseitige Verbindung von Aufmerksamkeit und Wissen im Rahmen einer Unterrichtsstunde hergestellt wird.

Die beiden bisher dargestellten Einstiegsstunden U1 bzw. U2 legen die Grundlage. Sie bilden eine notwendige Basis. Der zeitliche Umfang einer einzelnen Unterrichtsstunde reicht aber in den wenigsten Fällen aus, um den Einstieg in den eigenständigen Lernprozess zu gewährleisten. Insbesondere kommt es nun darauf an, den eigenen Handlungsraum unter präventiver Perspektive genauer zu analysieren:

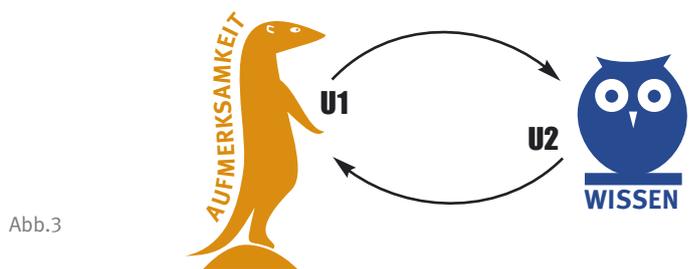


Abb.3

### Belastungen am eigenen Arbeitsplatz: Unterrichtsvorschlag U3

Unterrichtsvorschlag U3 erweitert daher den Arbeitsrahmen der Einstiegsstunden U1 und U2 um einen Vorschlag zur Identifizierung besonderer Belastungen am eigenen Arbeitsplatz (Abb. 4). Falls in der Klasse bereits aus anderen Zusammenhängen ein grundlegendes Vorwissen zum Thema „Rücken“ vorausgesetzt werden kann, so kann natürlich direkt mit diesem Unterrichtsvorschlag U3 begonnen werden.

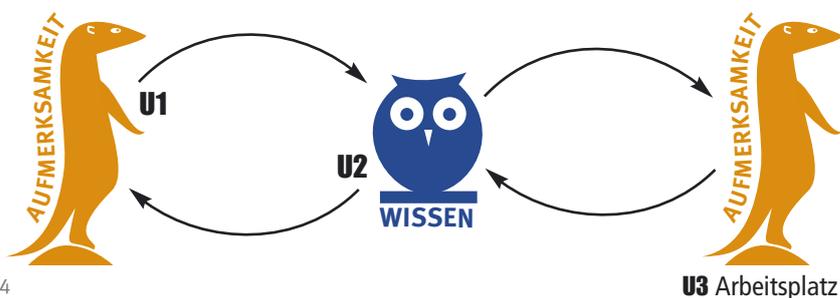


Abb.4

### Belastungen vermeiden: Unterrichtsvorschläge U4 und U5

Erfolgreiche Prävention bedeutet das richtige Maß an Belastung für den Rücken. Wo sich beispielsweise der Gleisarbeiter fragen muss, wie er eine Überlastung seines Rückens verhindern kann, da muss sich die Büroangestellte fragen, wie sie eine zu geringe Belastung ihres Rückens ausgleichen kann. Genauso muss die IT-Mitarbeiterin mit vielen sportorientierten Freizeitaktivitäten einen anderen Focus auf ihren Rücken haben als ihr Kollege, der den Sport vor allem im Fernsehen verfolgt.

Die Unterrichtsvorschläge U4 und U5 sind als Anregung zum Einstieg in ein kurzes Projekt zur Prävention gedacht (vgl. Abb. 5).

Sie können damit als Ausgangspunkt für den diesjährigen Kreativpreis genutzt werden. U4 lenkt dabei den Blick auf die „Schule als Arbeitswelt“, denn auch hier liegen Belastungen für den Rücken vor; mit einem ernst zu nehmenden Präventionspotential. Ent-

sprechend ertragreich kann es sein, im direkten Handlungsraum nicht nur Probleme zu identifizieren, sondern auch an deren Beseitigung konkret zu arbeiten. U5 stellt in analoger Weise die Verbindung zur betrieblichen Situation her.

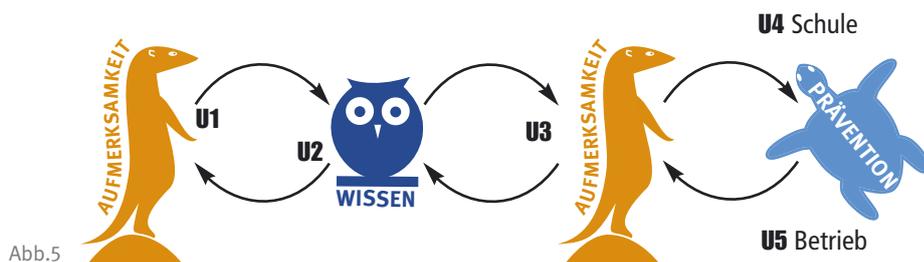


Abb.5

# Der Film „Die Kampagne“

**Man kann die Sache drehen und wenden, wie man will: Unterrichtsstunden haben nun einmal nur 45 Minuten. Nicht sehr viel Zeit, um mit den Berufsschülerinnen und -schülern das wichtige Thema „Rückengesundheit“ zu besprechen. Vor allem, weil wir seit langer Zeit wissen, dass es in den allermeisten Fällen nicht die Bandscheiben sind, die die Beschwerden verursachen, sondern die Rückenmuskulatur. Und die jungen Menschen haben eben einen enormen Einfluss darauf, wie sie mit ihrem Körper und damit auch mit ihrem Rücken umgehen. Im Kern der Aktion – und damit auch des Aktionsfilms – geht es daher um das eigene Verhalten und möglicherweise eben auch um Verhaltensänderungen.**

## Die Story

In einer weißen abstrakten Umgebung diskutieren Winston und O'Brien über die Wirksamkeit der „Kampagne“. Der Zuschauer erfährt sehr schnell, dass es sich bei der „Kampagne“ offensichtlich um eine Aktion handelt, die Auszubildende motivieren soll, sorgsam mit ihrem Rücken umzugehen. Und während Winston einen unerschütterlichen Glauben an die Wirksamkeit der Kampagne und die Lernfähigkeit der Azubis hat, versucht O'Brien alles zu tun, um die Kampagne zu diskreditieren und sie am langen Ende zu stoppen. Folgt man O'Brien sind Rückenschmerzen Bestandteil des Lebens. Sie sind einfach da und man kann ihnen nicht beikommen. Daher erscheint ihm die Kampagne unnütz. Rausgeworfenes Geld.

## These und Antithese

Mit Winston und O'Brien verfügt der Film über zwei Hauptdarsteller, deren Identität im Dunkeln bleibt und die so abstrakt geformt sind, dass sie je nach Arbeits- und Lebenssituation der Schülerinnen und Schüler für ganz unterschiedliche Personen stehen können. Für den einen sind sie vielleicht Unternehmer und Gewerkschafter, für den anderen Kollege X und Kollegin Y, ein Dritter mag in den beiden einen Gesundheitsapostel und einen Gesundheitsverweigerer sehen und wieder ein anderer vielleicht nur die These und Antithese gesunden Verhaltens.

## Transfer

Winston und O'Brien bieten der engagierten Lehrkraft somit eine Chance, sehr schnell den Weg weg vom Film und hinein in die betriebliche Wirklichkeit der jungen Menschen zu finden. Am langen Ende geht es um die Frage: Sind junge Menschen reif genug, um zu verstehen, dass ein nachlässiger Umgang mit dem eigenen Rücken in zwanzig oder dreißig Jahren schlimme Folgen haben kann? Oder sind sie Teil der Null-Bock-Generation, der es egal ist, was morgen passiert?



## Azubis

Das Gespräch der beiden Protagonisten dreht sich um sehr reale Azubis, die über eine Videoschaltung immer wieder Teil des Films werden. Und trotz aller Vorurteile und Verwirrspiele: Die Azubis zeigen, dass sie nicht nur willens sind, auf ihren Rücken aufzupassen, sondern dass sie es auch können. Und dabei bieten sie jede Menge Gesprächsstoff im Unterricht.

## „Rückenfälle“ aus dem Film

## Tätigkeit



### Florena, Krankenschwester

Auch wenn es zunächst anders aussieht: Florena arbeitet am Patientenbett häufig in gebückter Zwangshaltung. Eine Aufgabe ihres Berufes aufgrund ihrer Rückenbeschwerden ist wahrscheinlich. Doch eine einfache technische Maßnahme ändert alles: Wenn sie das Patientenbett für die Dauer der Pflege höher stellt (und das ist bei fast allen Patientenbetten möglich), reduziert sie ihre Rückenbelastung ganz erheblich. Unter diesen Bedingungen wird sie zukünftig ihre Rückenbeschwerden getrost vergessen können.

Wenn Florena das Patientenbett nicht hochfährt, muss sie einen Großteil der Pflegearbeiten in teilweise stark gebückter und damit extrem rückenbelastender Haltung vornehmen. Da diese Körperhaltung durch die Arbeitssituationen vorgegeben ist, sprechen wir von einer „erzwungenen Körperhaltung“.



### Freddy, Mechatroniker

Freddy, erstes Ausbildungsjahr, ist hart im Nehmen und will einen guten Eindruck hinterlassen. Da überschätzt er sich schon einmal und trägt Lasten durch die Gegend, die so schwer sind, dass er nicht einmal mehr sicher laufen kann. Aber für alles gibt es eine Lösung. Hier sogar zwei: eine organisatorische Maßnahme und eine technische Maßnahme. Freddys Kollege eilt ihm mit einer speziellen Hebehilfe zur Seite. Zu zweit wuchten sie einen 45 Kilogramm schweren ICE-Stoßdämpfer auf ein Gestell und rollen ihn anschließend zum ICE, um ihn einzubauen. Freddy lernt, dass seine Kollegen sehr hilfsbereit sind, dass man manchmal zu zweit besser und sicherer arbeiten kann und es für viele Transportprobleme einfache und funktionierende technische Lösungen gibt.

Freddy wollte den schweren ICE-Stoßdämpfer allein tragen. Abgesehen von der Rückenbelastung konnte er aufgrund des Gewichts nicht sicher laufen. Die Hebe- und Tragehilfe sowie die Hilfsbereitschaft seines Kollegen sorgen für eine sichere und gesunde Arbeitsweise.



### Alexandra, Erzieherin

Bei ihr steht das Thema „Eigenverantwortung“ im Vordergrund. Nachdem sie durch ständiges Sitzen auf Kinderstühlen, falsches Bücken und dem Heben und Tragen von Kindern Rückenschmerzen bekommen hat, beschließt sie mit ihren Kolleginnen – noch vor dem Start der offiziellen Kampagne – eine eigene Rückenkampagne zu starten. Durch technische Maßnahmen – wie die Anschaffung von speziellen Erzieherinnenstühlen oder Treppen, auf denen die Kinder an der Hand geführt selbst den Wickeltisch erobern können – hat sie bereits viel für ihre Rückengesundheit getan.

Alexandra arbeitet dann in einer erzwungenen Körperhaltung, wenn sie sich zum Spielen mit den Kindern auf Kinderstühle setzt, die für Erwachsene überhaupt nicht geeignet sind. Abhilfe schaffen hier höhenverstellbare Spezialstühle für Erzieherinnen. Das Tragen von Kindern stellt eine weitere Belastung dar.



### Manfred, Garten- und Landschaftsbauer

O-Ton Manfred im Film: „Passt mal auf: Eure Kampagne ist ja ganz nett. Macht sogar Spaß und ich lerne was. Aber habt Ihr Euch mal überlegt, wie das in der Praxis gehen soll? Was glaubt Ihr wohl, was passiert, wenn ich meinem Chef sage, dass wir für diese Randsteine einen zweiten Mann und eine Verlegehilfe brauchen? ... Leute, ich mach' hier 'ne Ausbildung. Habt Ihr eine Ahnung, wo in der Hackordnung ich da stehe?“ Und was sagt Winston später über Manfred? „Manfred ... will, muss aber noch seinen Weg finden.“

Solange Manfred nicht den Mut hat, mit seinem Chef über organisatorische und personelle Unterstützung oder Hebehilfen bei der Verlegung von schweren Randsteinen zu sprechen, ist er auf sich selbst angewiesen. Er weiß, dass er seinen Rücken zu sehr belastet. Er befürchtet aber, dass sein Chef nicht gesprächsbereit ist.



### Frieda, Bürokauffrau

Eigentlich ist Frieda eine vorbildliche Azubi. Immerhin Jahrgangsbeste in der Zwischenprüfung. Ihr macht bei der Einrichtung ihres Büros und ihres Schreibtisches keiner was vor. Aber wenn alles stimmt und Frieda sogar regelmäßig Rückengymnastik gemacht hat, wieso dann noch Rückenschmerzen? Mit Frieda führen wir die Erkenntnis in den Film ein, dass Stress ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein kann. Da ihr Stress vor allem private Ursachen hat, sind möglicherweise persönliche Maßnahmen, wie Entspannungsübungen, eine gute Therapie ihrer Rückenbeschwerden.

Frieda zeigt dem Zuschauer, dass trotz vorbildlichen rückenfreundlichen Verhaltens es dennoch zu Rückenschmerzen kommen kann. Dann nämlich, wenn die Stressbelastung im privaten oder beruflichen Bereich hoch ist. Stress muss nicht – kann sich aber – in Rückenschmerzen äußern.

## Physische Belastungssituationen

## Psychische Belastungssituationen

### manuelle Lastenhandhabung

- Ziehen und Schieben von Betten
- Hilfe beim Aufrichten von Patienten

### erzwungene Körperhaltung

- Pflegearbeiten am Patientenbett

### erhöhter Kraftaufwand

- übergewichtige Bewohner in Alten- oder Pflegeheimen beim Aufstehen, Hinsetzen, Laufen usw. unterstützen

### Zeitdruck

- Personalmangel im Alten- oder Pflegeheim oder auf Station

### Qualitätsdruck

- übersteigerte Empathie gegenüber Patienten

### Sozialdruck

- Erwartungshaltung von Patienten oder deren Angehörigen

- Tragen von schweren Ersatzteilen

- Arbeiten mit Armen über Schulterniveau, z.B. unter einer Hebebühne

- Drücken, Kraftwirkung beim Einbau von Ersatzteilen oder Bedienen von Werkzeugen

- kaum erfüllbare Zeitvorgabe wegen mangelnder Arbeitsroutine des Azubis

- überhöhte Anforderung des Azubis an sich selbst, ohne dass diese vom Chef vorgegeben wird

- Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten

- Tragen von Kindern

- Sitzen auf Kinderstühlen

- Tragen von Kindern

- Versuch, den Bitten und Anliegen der Kinder möglichst sofort nachzukommen

- Konflikte mit Eltern aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen über Betreuungsarbeit im Kindergarten

- Erdbewegung mit Schaufel und Schubkarre sowie Heben und Tragen von Steinen

- Arbeiten in der Hocke oder im Knien mit gebeugtem Rumpf

- Handhabung schwerer Randsteine

- Arbeitsvorgaben durch Vorgesetzte

- Ausführung der Arbeiten unter den überkritischen Augen des Kunden

- langes Sitzen am Schreibtisch

- Übernahme der Aufgaben von wegen Krankheit abwesender Kolleginnen

- „... mein Chef ist auch nicht der Einfachste“

- Ärger mit der Familie, defektes Auto und kein Geld für ein neues

Einsendeschluss für alle Einsendungen:  
**20. Februar 2014**



# Kreativpreis Für Forscher, Botschafter und Macher – Kohle für die Klassenkasse!

Für Berufsschulklassen, die sich mit Köpfchen, Fleiß und vor allem Kreativität am diesjährigen Kreativpreis beteiligen, kann sich ihr Engagement richtig lohnen: Bis zu 2.000 Euro können in die Klassenkasse gespült werden. Voraussetzung dafür ist, dass sich die gesamte Berufsschulklasse unter Leitung einer Lehrkraft am Wettbewerb beteiligt. Neben dem Engagement ist also auch Kooperation und Zusammenarbeit gefordert. Die Klasse kann sich eine der folgenden drei Wettbewerbsaufgaben aussuchen.



## Die Forscher

Wir wollen von den Azubis wissen, wie es um die Rückengesundheit an ihrer Berufsschule steht. Unter [www.jwsl.de/kreativpreis/forscher](http://www.jwsl.de/kreativpreis/forscher) finden sie im Internet eine Hilfestellung, um eine Umfrage in der Berufsschule durchzuführen. Mit Fragebogen ausgestattet, befragen sie vor oder nach der Schule oder in den Pausen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, wie diese mit ihrem Rücken umgehen, ob sie ab und zu oder sogar regelmäßig Rückenschmerzen haben, wie oft sie ihren Rücken zu stark oder zu wenig belasten und und und ... Die Ergebnisse sollen auf zwei Wandzeitungen zusammengefasst und in der Schule ausgehängt werden. Auf der einen Wandzeitung veröffentlichen die Azubis die Ergebnisse der Umfrage, auf der anderen Vorschläge, wie die Rückengesundheit an der Schule verbessert werden kann. Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus Fotos der Wandzeitungen und einem 3 – 5 seitigen Bericht über die Durchführung und Ergebnisse der Aktion. Einsendeschluss ist der 20. Februar 2014.



## Die Botschafter

Die Azubis sind die Rückenbotschafter und haben sich sehr genau über den Rücken informiert. Dabei haben sie auch auf die Materialien zurückgegriffen, die im Internet unter [www.jwsl.de/kreativpreis/botschafter](http://www.jwsl.de/kreativpreis/botschafter) bereitliegen. Aus all diesen Informationen haben sie einen kleinen Infostand erstellt, der auf dem nächsten Schulfest, samstagsmorgens in der Fußgängerzone oder bei einer anderen Gelegenheit für etwa 3 Stunden aufgebaut wird. Hier diskutieren sie mit den Besuchern und Passanten darüber, wie man Rückenbeschwerden vermeiden kann. Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus einer Foto- oder Videodokumentation des Infostands sowie einem 3- bis 5-seitigen Bericht über die Durchführung und Ergebnisse der Aktion. Einsendeschluss ist der 20. Februar 2014.

## Preise

Für jedes Bundesland wird eine Jury der DGUV attraktive Geldpreise von bis zu 1.000 Euro vergeben. Anzahl und Höhe der Preise sind in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich.



## Die Macher

Schluss mit dem Gerede. Die Azubis packen's an. Und zwar richtig. Vier Wochen lang werden sie an jedem Schultag mit der ganzen Klasse 5 Minuten Rückengymnastik machen. Vorschläge dazu finden sie unter [www.jwsl.de/kreativpreis/macher](http://www.jwsl.de/kreativpreis/macher). Dabei haben sie alle Schülerinnen und Schüler ihrer Klasse und die jeweilige Lehrkraft überzeugt. Vier Wochen gehören die ersten fünf Schulminuten dem Rücken. Und zwar konsequent. Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus einer Foto- oder Videodokumentation sowie einem 2-seitigen Bericht über die Durchführung und Ergebnisse der Aktion. Einsendeschluss ist der 20. Februar 2014.

**EXTRA-KOHLE!**

## JWSL-Publikumspreis

Alle Projekte, die in ihrem Bundesland einen Hauptpreis erhalten, werden auf der JWSL-Facebookseite vorgestellt. Die Gewinner haben dann sechs Wochen Zeit, für ihr Projekt unter ihren Freunden, Kollegen und Mitschülern zu werben. Die drei Klassen, die nach sechs Wochen die meisten „Gefällt mir“ haben, erhalten als JWSL-Publikumspreis weitere 1.000 Euro (1. Platz), 700 Euro (2. Platz), 500 Euro (3. Platz). [www.jwsl.de/kreativpreis](http://www.jwsl.de/kreativpreis)



## Rückentest 5-minütige Einstiegshilfe

### für die folgenden Unterrichtsvorschläge

#### Voraussetzung

Die Schülerinnen und Schüler benötigen ein kleines Stück Papier und einen Stift, um während des Tests pro Übung ein Symbol ( + – 0 ) zu notieren.

#### Zielsetzung

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Gesundheitszustand ihres Rückens und die damit verbundenen möglichen Bewegungseinschränkungen bewusst kennen lernen.

Von Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln wurde ein „Rückentest“ erarbeitet, der auf der DVD und im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) bereitliegt. Der Rückentest besteht aus einem kurzen Video, in dem Prof. Froböse vier kurze Übungen erklärt und sie dann gemeinsam mit der Klasse durchführt.

- Der Test dauert etwa 5 Minuten.
- Der Test beansprucht pro Person nur sehr wenig Raum. Er kann daher problemlos im Klassensaal oder am Arbeitsplatz durchgeführt werden.
- Es ist keine Sportkleidung erforderlich. Der Test kann in Alltagskleidung durchgeführt werden.

Durch die Präsentation des Tests durch Prof. Froböse wird die Lehrkraft nicht in die Rolle des „Vorturners“ gedrängt. Am Ende des Videos erfolgt eine kurze Auswertung der Testergebnisse.

#### Überstreckung



#### Seitenneigung



#### Rotation



#### Finger-Boden-Abstand



# 3 + 3 Risikofelder für Deinen Rücken

## Die erfahrungsgeleitete Variante

**Voraussetzung** keine  
**Zielsetzung** Die Schülerinnen und Schüler sollen die grundlegenden physischen und psychischen Belastungsfaktoren für den Rücken kennen lernen und verstehen.

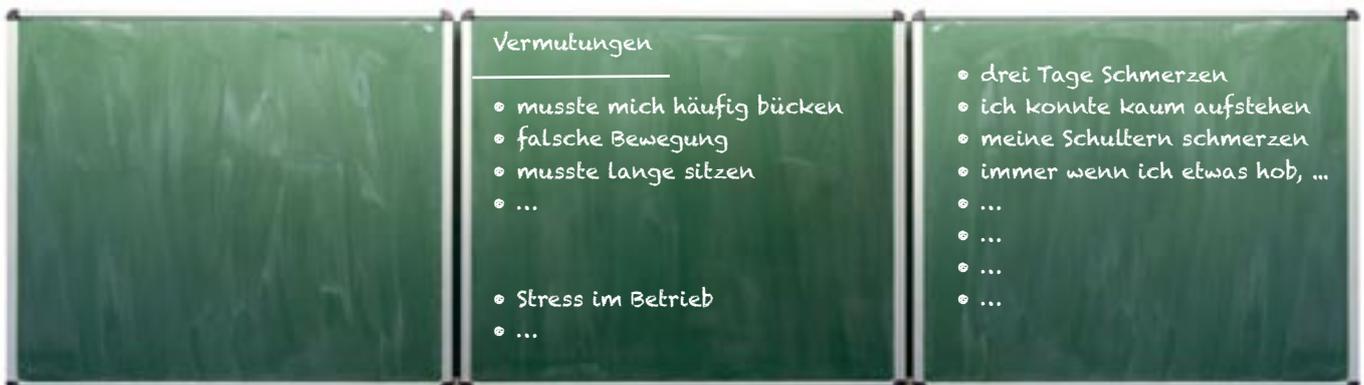
### Einleitung und Sammeln von Vorerfahrungen (ca. 5' – 10')

Die Lehrkraft begründet das Unterrichtsthema mit der besonderen Bedeutung des Rückens für die Gesundheitsvorsorge und der häufigen Missachtung der Rückengesundheit im eigenen Handeln. Daran anschließend werden vorliegende Erfahrungen mit Rückenschmerzen in der Klasse erfragt und – möglichst auf der rechten Seite der Tafel – notiert.



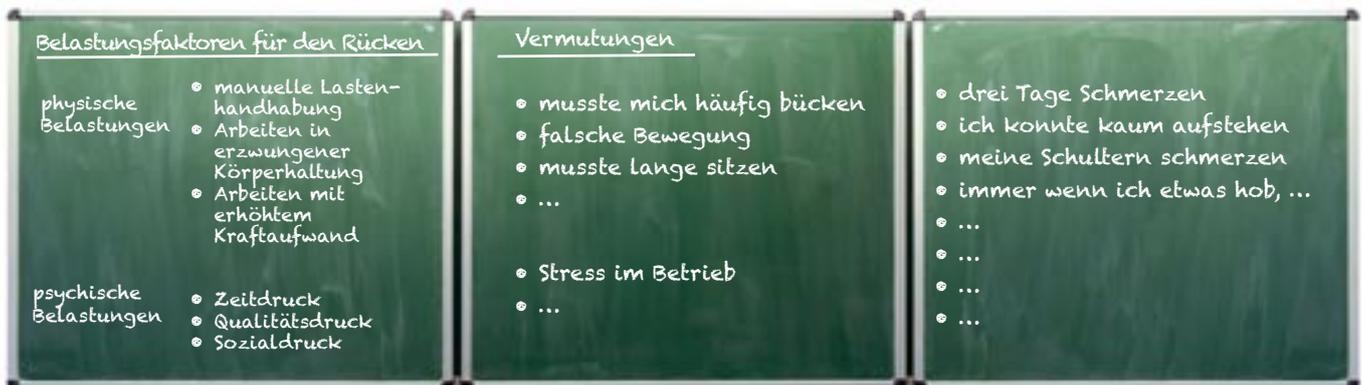
### Vermutungen über Auslöser bzw. Ursachen der Rückenschmerzen (ca. 5')

Die Lehrkraft lenkt nun das Gespräch auf Vermutungen über die Ursachen der gesammelten Erfahrungen und schreibt diese jeweils links von den notierten Vorerfahrungen an die Tafel. Dabei bietet es sich an, physische und psychische Ursachen optisch zu bündeln.



## Information zu den Belastungsfaktoren (ca. 5')

Die Lehrkraft fasst im Lehrervortrag die Vermutungen über die Ursachen zusammen. Anschließend präsentiert sie die „3+3 Belastungsfaktoren“ und verbindet diese mit den an der Tafel notierten Vermutungen über die Ursachen der Rückenschmerzen.



## Präsentation des Aktionsfilms (ca. 10')

### Auswertung des Films (ca. 10')

Nach einer kurzen Sammlung der ersten Eindrücke zum Film teilt die Lehrkraft Arbeitsblatt 1 aus und fordert die Klasse auf, Szenen des Films in Einzelarbeit den „3+3 Belastungsfaktoren“ auf dem Arbeitsblatt zuzuordnen. Je nach Klassensituation kann diese Arbeitsphase auch in Form eines Klassengesprächs durchgeführt werden. Die Sammlung der Arbeitsergebnisse im Klassengespräch bildet den Abschluss der Stunde.



# 3 + 3 Risikofelder für Deinen Rücken

## Die informationsgeleitete Variante

**Voraussetzung** keine  
**Zielsetzung** Die Schülerinnen und Schüler sollen die grundlegenden physischen und psychischen Belastungsfaktoren für den Rücken kennen lernen und verstehen.

### Einleitende Problematisierung und Information zu den Belastungsfaktoren (ca. 10')

Die Lehrkraft begründet das Unterrichtsthema mit der besonderen Bedeutung des Rückens für die Gesundheitsvorsorge und der Missachtung der Rückengesundheit im eigenen Handeln. Daran schließt sich die Präsentation der „3+3 Belastungsfaktoren“ an, die jeweils mit einigen Beispielen illustriert werden.



### Präsentation des Aktionsfilms (ca. 10')

#### Auswertung des Films (ca. 10')

Nach einer kurzen Sammlung der ersten Eindrücke zum Film teilt die Lehrkraft das Arbeitsblatt 1 aus und fordert die Klasse auf, Szenen des Films in Einzelarbeit den „3+3 Belastungsfaktoren“ auf dem Arbeitsblatt zuzuordnen. Die Arbeitsergebnisse werden anschließend im Klassengespräch gesammelt und ergänzend auf Arbeitsblatt 1 notiert. Je nach Klassensituation kann die Einzelarbeit auch in Form eines Klassengesprächs durchgeführt werden.

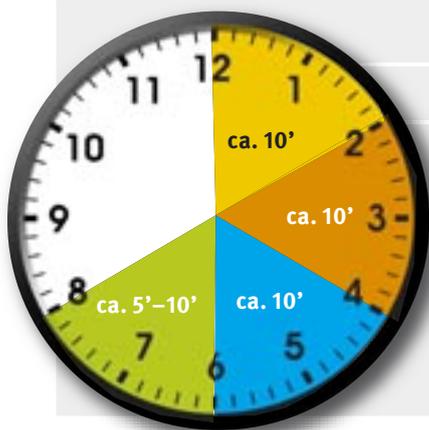
#### Zuordnung eigener Erfahrungen (ca. 5' – 10')

Im Anschluss wird die Klasse aufgefordert, die Belastungsfaktoren auf Arbeitsblatt 1 zusätzlich mit eigenen Erfahrungen zu illustrieren. Eine kurze Sammlung einiger Beispiele im Klassengespräch bildet den Abschluss der Stunde.

**HINWEIS:** Ergänzend hierzu können Schiebeanimationen gezeigt werden.



### Verlauf der Unterrichtsstunde



● Einleitende Problematisierung, Information zu Belastungsfaktoren	Lehrevortrag Tafelanschrieb
● Aktionsfilm „Die Kampagne“	Aktionsfilm
● Auswertung des Films	Arbeitsblatt 1 in Einzelarbeit, ergänzt durch Tafelanschrieb
● Zuordnung eigener Erfahrungen	Klassengespräch

# Mein Rücken und mein Arbeitsplatz

**Voraussetzung**  
**Zielsetzung**

Vorwissen zu den 3+3 Belastungsfaktoren  
Das Risikopotential am eigenen Arbeitsplatz analysieren und vermindern.

## Einleitende Wiederholung (ca. 10')

Die Lehrkraft beginnt mit einer Wiederholung der „3+3 Risikofaktoren“ und notiert diese – möglichst erneut in Form einer Mindmap (vgl. z. B. Arbeitsblatt 1) – an der Tafel. Im Anschluss wird die Mindmap in Form eines Lehrvortrags erweitert.



## Erweiterte Bearbeitung des Aktionsfilms (ca. 15')

Als Überleitung zum nachfolgenden Arbeitsauftrag erinnert die Lehrkraft an den Aktionsfilm und fragt nach illustrierenden Szenen für die neu eingeführten differenzierteren Kategorien (z. B. „Gab es im Film Beispiele für Heben/Halten/Tragen oder für Erwartungshaltung von Kollegen?“). Für die genauere Untersuchung dieser Frage wird Arbeitsblatt 2 als Beobachtungsaufgabe für den Film ausgegeben. Danach erfolgt die zweite Präsentation des Aktionsfilms.

## Auswertung der Belastungsfaktoren im Film Arbeitsergebnisse (ca. 5')

Die Arbeitsergebnisse werden im Klassengespräch gesammelt und in einer Projektionskopie (Overhead oder Smartboard) von Arbeitsblatt 2 notiert.

## Auswertung der Arbeitsergebnisse (ca. 5')

Sofern es zwischen der Schülerinnen und Schülern zu Unstimmigkeiten bei den Einträgen kommt, werden diese diskutiert.

## Übertragung auf den eigenen Arbeitsplatz (ca. 10')

Mit dem Arbeitsauftrag, die Spalte „In meinem Betrieb“ in Partnerarbeit zu bearbeiten, fordert die Lehrkraft zur Anwendung des erworbenen Wissens auf den eigenen Arbeitsplatz auf. Mit einer kurzen Sammlung einiger Beispiele im Klassengespräch wird die Stunde beendet. Bei einer aktiven Arbeit in der Klasse bzw. bei erkennbarem Interesse kann ebenfalls zur Bearbeitung der Spalte „Wo fühle ich es“ aufgefordert werden.

**HINWEIS:** Ergänzend hierzu können Schiebepresentationen gezeigt werden.



### Verlauf der Unterrichtsstunde



● Wiederholung und differenzierende Erweiterung der 3+3 Belastungsfaktoren	Klassengespräch, Lehrervortrag, Tafelanschrieb, Mindmap
● Erweiterte Bearbeitung des Aktionsfilms „Die Kampagne“	Arbeitsblatt 2 (Spalte „Im Film“), Aktionsfilm
● Auswertung der Belastungsfaktoren im Film	Projektionskopie von Arbeitsblatt 2
● Auswertung der Arbeitsergebnisse	Klassengespräch
● Übertragung der Analyse auf den eigenen Arbeitsplatz	Partnerarbeit Arbeitsblatt 2 (Spalte „In meinem Betrieb“, evtl. auch „Wo fühle ich es“)

# Mein Rücken und mein Arbeitsplatz „Schule“

## Belastungen erkennen und vermindern

**Voraussetzung** Vorwissen zu den Belastungsfaktoren des Rückens (z. B. U3)  
**Zielsetzung** Das Belastungsprofil am eigenen Arbeitsplatz „Schule“ bewerten und die Belastung aktiv vermindern.

**Einleitende Wiederholung (ca. 5’)**  
 Die Lehrkraft beginnt mit einer Wiederholung der 3+3 Risikofaktoren (z. B. anhand einer OH-Kopie von Arbeitsblatt 2) und von Belastungsbeispielen. Dabei wird das unterschiedliche Ausmaß von Belastungssituationen an den verschiedenen Arbeitsplätzen anhand typischer Beispiele thematisiert. Dieses Klassengespräch leitet dann zur nachfolgenden Gruppenarbeit über.

**Beurteilung der persönlichen Belastung (ca. 10’ – 15’)**  
 Die Lehrkraft fordert die Klasse auf, anhand von Arbeitsblatt 3 die Bedeutung der verschiedenen Belastungsindikatoren am eigenen Arbeitsplatz einzuschätzen und jeweils ein oder zwei Beispiele für die jeweilige Belastung zu notieren. Als Arbeitsform sollte hier Partner- oder Kleingruppenarbeit gewählt werden.

**Erstellen eines Belastungsprofils (ca. 5’ – 10’)**  
 Im Klassengespräch werden anschließend zunächst die Einschätzungen zur Belastungshäufigkeit gesammelt und in einer Projektionskopie von Arbeitsblatt 3 notiert. Bei unterschiedlicher Einschätzungen auf Seiten der Schüler sollten diese Differenzen anhand der benannten Beispiele genauer untersucht werden. Abschließend fasst die Lehrkraft das Arbeitsergebnis zusammen, indem sowohl berufstypische Belastungen als auch individuelle Unterschiede benannt werden. Mit dem Hinweis, dass die Identifizierung der Belastungen nur der erste Schritt zur Prävention ist, leitet die Lehrkraft dann zur Entwicklung konstruktiver Verhaltensweisen über.

**Entwicklung von Lösungsansätzen (ca. 10’ – 15’)**  
 Die Schülerinnen und Schüler werden dazu aufgefordert, in Kleingruppen sich einen Belastungsbereich zu wählen (z. B. „Arbeiten in erzwungener Körperhaltung“) und für diesen Bereich Vorschläge zur Belastungsverminderung zu entwickeln (Arbeitsblatt 4).

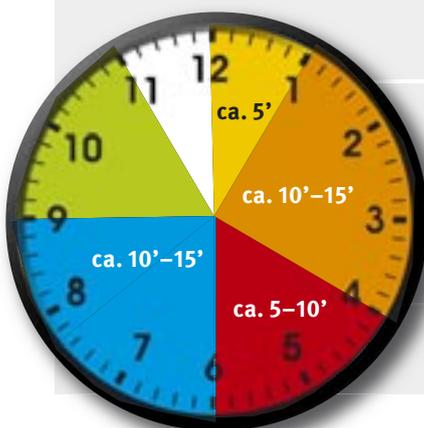
... Bei der Beteiligung am Kreativpreis (vgl. S. 8) bietet sich hier die Auseinandersetzung mit der Aufgabenstellung alternativ zu dem nachfolgenden Klassengespräch an.

**Präsentation der Präventionsvorschläge (ca. 5’ – 10’)**  
 Im abschließenden Klassengespräch werden dann einige der Vorschläge präsentiert und mit Blick auf die vorgeschlagenen Lösungen diskutiert. Falls die Klasse dabei ein deutliches Interesse zeigt, kann die Arbeit in der kommenden Stunde fortgesetzt werden.

**HINWEIS:** Ergänzend hierzu können Schiebeanimationen gezeigt werden.



### Verlauf der Unterrichtsstunde



● Einleitende Wiederholung	OH-Kopie von Arbeitsblatt 2
● Partner- oder Kleingruppenarbeit zur persönlichen Belastungsbeurteilung	Arbeitsblatt 3
● Erstellen eines Belastungsprofils	Projektionskopie Arbeitsblatt 3
● Entwicklung von Lösungsansätzen	Arbeitsblatt 4
● Präsentation der Präventionsvorschläge	Klassengespräch

# Mein Rücken und mein Arbeitsplatz „Betrieb“

## Belastungen erkennen und vermindern

**Voraussetzung** Vorwissen zu den Belastungsfeldern des Rückens (z. B. U3)  
**Zielsetzung** Das Belastungsprofil am eigenen Arbeitsplatz bewerten und die Belastung aktiv vermindern.

**Einleitende Wiederholung (ca. 5')**  
 Die Lehrkraft beginnt mit einer Wiederholung der „3+3 Risikofaktoren“ (z. B. anhand einer OH-Kopie von Arbeitsblatt 2) und von Belastungsbeispielen. Dabei wird das unterschiedliche Ausmaß von Belastungssituationen an den verschiedenen Arbeitsplätzen anhand typischer Beispiele thematisiert. Dieses Klassengespräch leitet dann zur nachfolgenden Gruppenarbeit über.

**Beurteilung der persönlichen Belastung (ca. 10' – 15')**  
 Die Lehrkraft fordert die Lerngruppe auf, anhand von Arbeitsblatt 3 die Bedeutung der verschiedenen Belastungsindikatoren am eigenen Arbeitsplatz einzuschätzen und jeweils ein oder zwei Beispiele für die jeweilige Belastung zu notieren. Als Arbeitsform sollte hier Partner- oder Kleingruppenarbeit gewählt werden.

**Erstellen eines Belastungsprofils (ca. 5' – 10')**  
 Im Klassengespräch werden anschließend zunächst die Einschätzungen zur Belastungshäufigkeit gesammelt und in einer Projektionskopie von Arbeitsblatt 3 notiert. Bei unterschiedlichen Einschätzungen auf Seiten der Schüler sollten diese Differenzen anhand der benannten Beispiele genauer untersucht werden. Abschließend fasst die Lehrkraft das Arbeitsergebnis zusammen, indem sowohl berufstypische Belastungen als auch individuelle Unterschiede benannt werden. Mit dem Hinweis, dass die Identifizierung der Belastungen nur der erste Schritt zur Prävention ist, leitet die Lehrkraft dann zur Entwicklung konstruktiver Verhaltensweisen über.

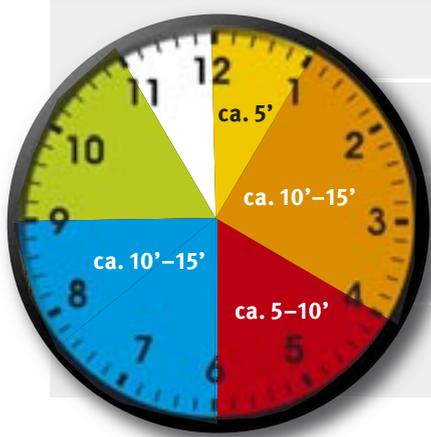
**Entwicklung von Lösungsansätzen (ca. 10' – 15')**  
 Die Schülerinnen und Schüler werden dazu aufgefordert, in Kleingruppen sich einen Belastungsbereich zu wählen (z. B. „Arme über Schulterniveau“) und für diesen Bereich Vorschläge zur Belastungsverminderung zu entwickeln (Arbeitsblatt 4).

... Bei der Beteiligung am Kreativpreis (vgl. S. 8) bietet sich hier die Auseinandersetzung mit der Aufgabenstellung alternativ zu dem nachfolgenden Klassengespräch an.

**Präsentation der Präventionsvorschläge (ca. 5' – 10')**  
 Im abschließenden Klassengespräch werden dann einige der Vorschläge präsentiert und mit Blick auf die vorgeschlagenen Lösungen diskutiert. Falls die Klasse dabei ein deutliches Interesse zeigt, kann die Arbeit in der kommenden Stunde fortgesetzt werden.

**HINWEIS:** Ergänzend hierzu können Schiebeanimationen gezeigt werden. 

**Verlauf der Unterrichtsstunde**



	Einleitende Wiederholung	OH-Kopie von Arbeitsblatt 2
	Partner- oder Kleingruppenarbeit zur persönlichen Belastungsbeurteilung	Arbeitsblatt 3
	Erstellen eines Belastungsprofils	Projektionskopie Arbeitsblatt 3
	Entwicklung von Lösungsansätzen	Arbeitsblatt 4
	Präsentation der Präventionsvorschläge	Klassengespräch

# CHECK den Job Die Extrastunde für Rückenprofis

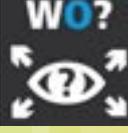
- Ausgangssituation** Die Schülerinnen und Schüler sollen die CHECKLISTE ARBEITSSICHERHEIT und die Systematik ihrer Anwendung kennen.
- Zielsetzung** Die Schülerinnen und Schüler sollen die CHECKLISTE RÜCKEN zur Beurteilung der Rückenbelastung bei anstehenden Tätigkeiten anwenden können.

Als Ergänzung zur CHECKLISTE ARBEITSSICHERHEIT, die in den vergangenen beiden Aktionen eingeführt wurde, haben wir eine Hilfestellung entwickelt, mit der die CHECKLISTE ARBEITSSICHERHEIT zur Gefährdungsbeurteilung von Arbeiten unter dem Aspekt der Rückengesundheit von Auszubildenden eingesetzt werden kann.

Mit der CHECKLISTE erhält der Azubi ein Verfahren, mit dem er (ergänzend zur Gefährdungsbeurteilung durch den Unternehmer) eigenständig in der Lage ist, durchzuführende Arbeiten unter dem Aspekt der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu beurteilen.

## Checkliste Arbeitssicherheit

Check vor Durchführung einer Tätigkeit die folgenden 5 Punkte, dann kommst Du möglichen Gefährdungen schnell auf die Spur. Wenn alle Fragen mit einem überzeugten JA beantwortet werden, bist Du auf einem guten und sicheren Weg. Wenn nur eine Frage mit einem NEIN beantwortet wird, sind unverzüglich Vorgesetzte, Kolleginnen oder Kollegen zu befragen. Erst wenn alle Unklarheiten beseitigt sind, kann es mit der Arbeit weitergehen.

<p><b>Was ...</b> soll ich tun?</p>	<p><b>Arbeitsauftrag/-aufgabe</b> Habe ich einen klaren Arbeitsauftrag? Habe ich die Arbeitsaufgabe richtig verstanden? Reicht meine Qualifikation für diese Aufgabe?</p>	 
<p><b>Wer ...</b> arbeitet mit mir oder in meiner Nähe?</p>	<p><b>Arbeitskollegen, Arbeitspartner</b> Können wir arbeiten, ohne uns gegenseitig zu gefährden oder zu stören? Kann ich mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen verständigen? Kann ich im Zweifelsfall Unterstützung bekommen?</p>	 
<p><b>Wie ...</b> soll ich die Arbeit durchführen?</p>	<p><b>Arbeitsmittel, Arbeitsgeräte</b> Sind die Arbeitsmittel und Arbeitsgeräte in Ordnung? Bin ich im Umgang mit ihnen unterwiesen worden? Habe ich die richtige Schutzkleidung (PSA)?</p>	 
<p><b>Wo ...</b> soll ich arbeiten?</p>	<p><b>Arbeitsumgebung</b> Habe ich in dieser Arbeitsumgebung schon einmal gearbeitet? Kenne ich die besonderen Gefährdungen der Arbeitsumgebung? Kenne ich den Fluchtweg? Weiß ich, wo der Feuerlöscher ist?</p>	 
<p><b>Wozu ...</b> soll ich den Auftrag durchführen?</p>	<p><b>Arbeitsergebnis/-zusammenhang</b> Kenne ich die Bedeutung meiner Arbeit? Ist mein Arbeitsergebnis für andere sicher? Habe ich meinen Arbeitsplatz sauber und aufgeräumt verlassen?</p>	 

Diese Extrastunde eignet sich für Klassen, die sich bereits eine oder mehrere Unterrichtsstunden mit dem Thema „Rücken“ beschäftigt haben und über Kenntnisse bzgl. des Aufbaus des Rückens und rückengerechter Arbeitsweisen verfügen. Ferner sollten sie die CHECKLISTE ARBEITSSICHERHEIT kennen. In diesem Zusammenhang verweisen wir auf die letztjährigen Aktionen „CHECK5“ und „Echt kapiert – Sicher?!“, in denen der Umgang mit der Checkliste ausführlich vorgestellt wurde (siehe [www.jwsl.de/aktion2011/lehrer/printsachen.html](http://www.jwsl.de/aktion2011/lehrer/printsachen.html) und [www.jwsl.de/aktion2012/lehrer/index.html](http://www.jwsl.de/aktion2012/lehrer/index.html)).

Die Lehrkraft verteilt Kopien der beiden Checklisten. Diese stehen im Internet unter [www.jwsl.de/aktion2013/lehrer](http://www.jwsl.de/aktion2013/lehrer) zum Download als Kopiervorlage bereit. Bevorzugt im gemeinsamen Klassengespräch werden Antworten auf die Fragen der CHECKLISTE RÜCKEN von den Schülerinnen und Schülern gesammelt, auf Tafel oder Flipchart notiert und in der Klasse diskutiert. Den Abschluss der

Stunde kann eine von Schülerinnen und Schülern vorgetragene Gefährdungsbeurteilung bilden: Die Lehrkraft erteilt fiktive Arbeitsaufträge an einzelne Azubis, die dann entsprechend der CHECKLISTE RÜCKEN und bezogen auf die Arbeitsweise ihres Ausbildungsbetriebes die W-Fragen der Checkliste beantworten.

### Beispiel

„Entferne in einer Altbauwohnung mit einer Raumhöhe von 3 Metern die Tapeten und bereite die Wände für die Neutapezierung vor“ oder „Räume die Verkaufsregale im Gartenbereich unseres Baumarkts auf und fülle sie ggf. mit Neuware auf, die Du aus dem Lager holst.“

### Hinweis

Die CHECKLISTE RÜCKEN stellt eine Konkretisierung der CHECKLISTE ARBEITSSICHERHEIT dar. Sie kann auf ähnliche Weise auf viele andere Präventionsthemen übertragen werden.

## Checkliste Rücken

Check vor Durchführung einer Tätigkeit die folgenden 5 Punkte, dann kommst Du möglichen Gefahren für Deine Rückengesundheit schnell auf die Spur. Wenn alle Fragen mit einem überzeugten JA beantwortet werden, bist Du auf einem guten und sicheren Weg. Wenn nur eine Frage mit einem NEIN beantwortet wird, solltest Du unverzüglich Deine/n Vorgesetzte/n, Kolleginnen oder Kollegen befragen.

<b>Was ... soll ich tun?</b>	<b>Arbeitsauftrag/-aufgabe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habe ich einen klaren Arbeitsauftrag?</li> <li>Habe ich die Arbeitsaufgabe richtig verstanden?</li> <li>Weiß ich, welche Auswirkung die Arbeit auf meinen Rücken hat?</li> </ul>	1
<b>Wer ... arbeitet mit mir oder in meiner Nähe?</b>	<b>Arbeitskollegen, Arbeitspartner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gibt es in meiner Arbeitsumgebung erfahrene Kollegen, die über rückenschonende Arbeitsweisen gut informiert sind?</li> <li>Bekomme ich Unterstützung, wenn ich schwere Lasten mit der Hand bewegen muss?</li> <li>Kann ich mich bei dauerhaft rückenbelastenden Arbeiten mit meinen Kollegen abwechseln (Job-Rotation)?</li> </ul>	2
<b>Wie ... soll ich die Arbeit durchführen?</b>	<b>Arbeitstechniken, Arbeitsmittel, Arbeitsgeräte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen mir Hebe- oder Tragehilfen zur Verfügung?</li> <li>Bin ich im Umgang mit ihnen unterwiesen worden?</li> <li>Ist mein Arbeitsplatz so organisiert, dass ich die anstehende Tätigkeit rückenfreundlich durchführen kann?</li> <li>Kenne ich Arbeitstechniken, mit denen ich die anstehende Aufgabe rückengerecht durchführen kann?</li> </ul>	3
<b>Wo ... soll ich arbeiten?</b>	<b>Arbeitsumgebung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habe ich ausreichend Platz, mich frei zu bewegen (oder ist meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt)?</li> <li>Kann ich meine Körperhaltung immer wieder einmal ändern, ohne zu lange in einer Arbeitsposition zu verharren?</li> <li>Kenne ich Ausgleichsübungen, die ich bei einseitiger körperlicher Belastung zwischendurch durchführen kann?</li> </ul>	4
<b>Wozu ... soll ich den Auftrag durchführen?</b>	<b>Arbeitsergebnis/-zusammenhang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kenne ich die Bedeutung, die ein gesunder Rücken für meine Arbeit hat?</li> <li>Kann ich beurteilen, ob mein Rücken während meiner Arbeit überfordert oder unterfordert wird?</li> <li>Ist mein Arbeitsergebnis für andere rückensicher?</li> </ul>	5



## Die 3 + 3 Belastungsfaktoren für den Rücken im Film und an meinem Arbeitsplatz

Welche Belastungen werden in welcher Szene im Film angesprochen? Notiere dazu den Namen des Azubis im Film sowie ein Stichwort in das entsprechende Feld.

		Im Film	In meinem Betrieb	Und wo an meinem Körper spüre ich die Belastung?
<b>Physische Belastungen für den Rücken</b>	<b>manuelle Lastenhandhabung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben, Halten, Tragen</li> <li>• Ziehen, Schieben</li> </ul>	_____	_____
	<b>Arbeiten mit wenig oder ohne Bewegungsfreiheit (erzwungene Körperhaltung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzen oder Stehen ohne Pause</li> <li>• gebeugter Oberkörper</li> <li>• Hocken, Knien, Liegen</li> <li>• Arme länger über Schulterniveau</li> </ul>	_____	_____
	<b>Arbeiten mit erhöhtem Kraftaufwand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regelmäßiges Schlagen oder Klopfen mit der Hand</li> <li>• erhöhter Kraftaufwand durch Betätigung von Maschinen</li> </ul>	_____	_____
<b>Psychische Belastungen für den Rücken</b>	<b>Zeitdruck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu wenig oder kurze Pausen</li> <li>• Termindruck</li> <li>• kurze Bearbeitungszeiten</li> </ul>	_____	_____
	<b>Qualitätsdruck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Qualitätsanforderungen</li> <li>• mangelnde Unterweisung</li> <li>• unklarer Arbeitsauftrag</li> </ul>	_____	_____
	<b>Sozialdruck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenig Zusammenarbeit</li> <li>• Erwartungshaltung von Kollegen</li> <li>• Personalmangel</li> </ul>	_____	_____

# Häufigkeit Rückenbelastung am Arbeitsplatz

Wie häufig kommt das an meinem Arbeitsplatz vor?

**Physische Belastungen für den Rücken**

		nie	selten	öfters	häufig	Ein typisches Beispiel
<b>manuelle Lastenhandhabung</b>	• Heben, Halten, Tragen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• Ziehen, Schieben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>Arbeiten mit wenig oder ohne Bewegungsfreiheit (erzwungene Körperhaltung)</b>	• Sitzen oder Stehen ohne Pause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• gebeugter Oberkörper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• Hocken, Knien, Liegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• Arme länger über Schulterniveau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>Arbeiten mit erhöhtem Kraftaufwand</b>	• regelmäßiges Schlagen oder Klopfen mit der Hand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• erhöhter Kraftaufwand durch Betätigung von Maschinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**Psychische Belastungen für den Rücken**

<b>Zeitdruck</b>	• zu wenig oder kurze Pausen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• Termindruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• kurze Bearbeitungszeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>Qualitätsdruck</b>	• hohe Qualitätsanforderungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• mangelnde Unterweisung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• unklarer Arbeitsauftrag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>Sozialdruck</b>	• wenig Zusammenarbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• Erwartungshaltung von Kollegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	• Personalmangel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



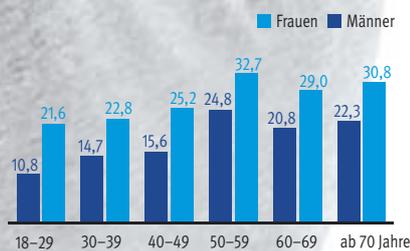
# Fachinformationen

Diese und die folgenden beiden Seiten können als Kopiervorlagen genutzt werden und an die Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden. Im Internet stehen unter [www.jwsl.de/aktion2013/lehrer](http://www.jwsl.de/aktion2013/lehrer)

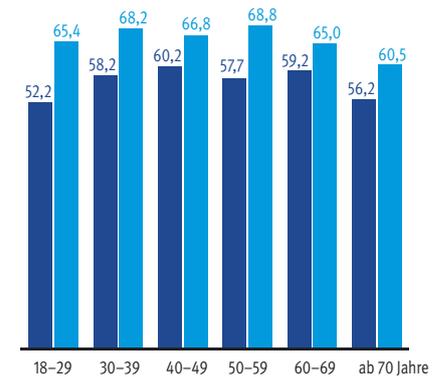


Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit. In allen Altersgruppen ist mehr als jeder Zweite davon betroffen.

Rückenschmerzen gestern in %



Rückenschmerzen letztes Jahr in %

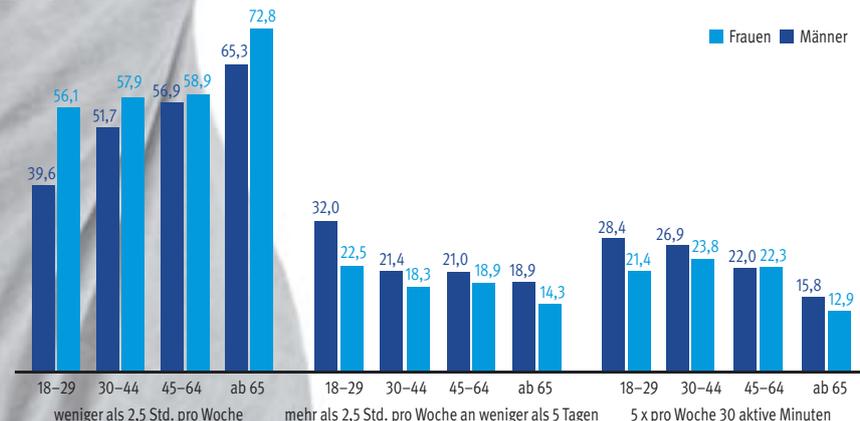


Quelle: Telefonischer Gesundheitssurvey des RKI 2004

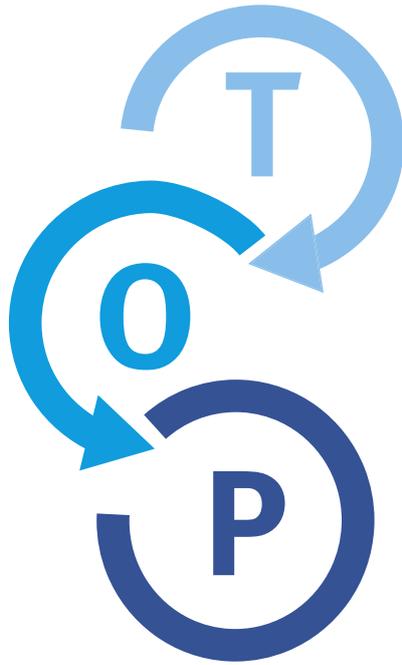
Wer sich in seiner Freizeit körperlich betätigt, hat seltener oder nie Rückenschmerzen. Umgekehrt gilt: Menschen mit geringer körperlicher Freizeitaktivität haben häufiger Rückenschmerzen.

Die WHO empfiehlt übrigens: Mindestens 2,5 Stunden wöchentlich Aktivitäten mittlerer Intensität und zusätzlich zweimal Training der großen Muskelgruppen.

Körperliche Aktivität in %



RKI 2011: Gesundheit in Deutschland aktuell 2009, S. 104



### TOP – Alles für den Rücken

Das TOP-Prinzip der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung beschreibt die Rangfolge der Schutzmaßnahmen, die bei Gefährdungen ergriffen werden müssen. Für das Thema „Rücken“ bedeutet dies:

#### Technische Maßnahmen:

- rückengerechte Arbeitsverfahren auswählen
- Hebe- und Tragehilfen einsetzen
- Arbeitsbereich anpassen

#### Organisatorische Maßnahmen:

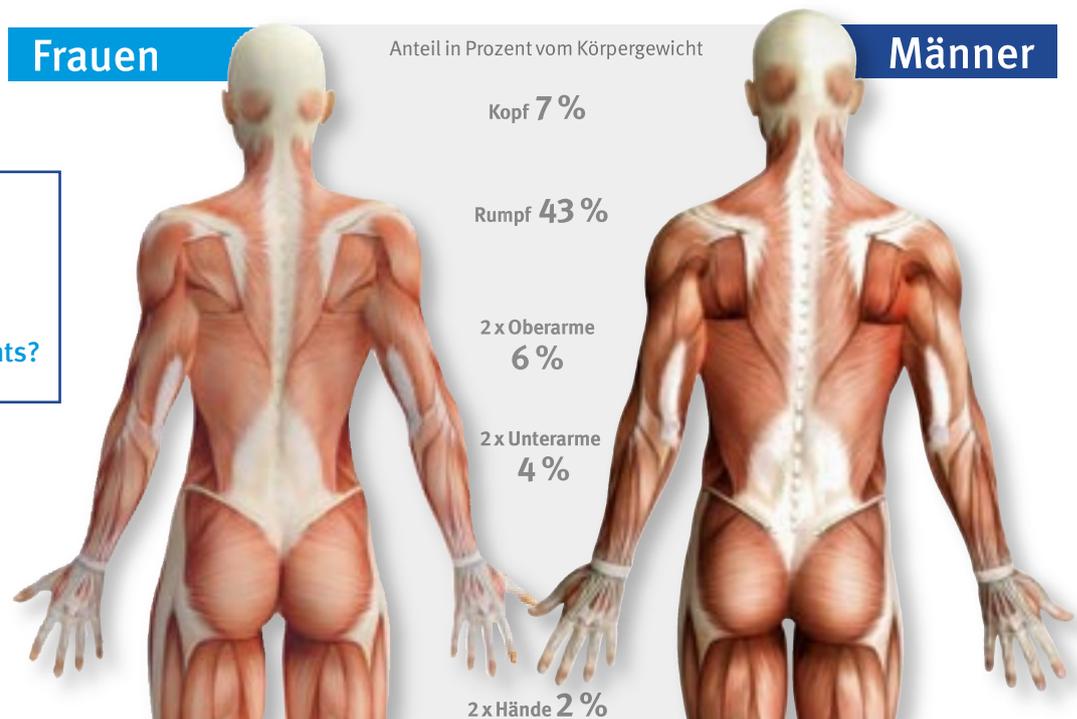
- Lastgewichte und Häufigkeit der Handhabung verringern
- Arbeitsaufgabe auf mehrere Beschäftigte verteilen
- Tätigkeitswechsel / Job-Rotation vorsehen

#### Personenbezogene Maßnahmen:

- z. B. arbeitsmedizinische Vorsorgen durchführen
- Beschäftigte informieren
- Ausgleichsübungen im Betrieb anbieten

### 62 % unseres Körpergewichts muss unsere Wirbelsäule tragen

Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln führte folgenden Versuch durch: Er belastete die herausoperierte Wirbelsäule eines Toten. Unter einem Gewicht von nur 2 Kilogramm brach die Wirbelsäule zusammen. Wenn die Wirbelsäulen von Lebenden ein Vielfaches dieses Gewichts tragen, ist dies ausschließlich auf die Muskulatur zurückzuführen, die die Wirbelsäule hält und stützt.



Was muss Deine Wirbelsäule tragen?

Wie viel sind 62 % Deines Körpergewichts?

## Die Verantwortung auf den Schultern tragen

In den Knochen stecken

# Rücksicht nehmen Den Rücken zuwenden Jemandem im Nacken sitzen

Schon seit Urzeiten wissen die Menschen um die besondere Bedeutung und die besondere Empfindlichkeit des Rückens. Viele Redewendungen zeugen davon. Was bedeuten diese für unser heutiges Leben?



### Nicht den Rücken stressen!

Stress kann Rückenschmerzen verursachen. Wer aktiven Stressabbau betreibt, tut Gutes für seinen Rücken. Entspannungsverfahren sind also genau das Richtige für jeden, der den Folgen negativen Stresses vorbeugen will.

- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Yoga, Tai-Chi, Qigong

Hinweise und Tipps, wo entsprechende Kurse stattfinden, gibt's zum Beispiel bei der örtlichen Volkshochschule, bei der eigenen Krankenkasse oder im Internet.

### 5 Tipps für einen gesunden Rücken

1. Die Gesundheit des eigenen Rückens testen. Dazu gibt's ein kurzes Video unter [www.jwsl.de/aktion2013/video/rueckentest.php](http://www.jwsl.de/aktion2013/video/rueckentest.php)
2. Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, kann immer wieder mal im Stehen telefonieren.
3. Wenigstens einmal pro Woche das Auto so weit weg vom Betrieb parken oder so früh aus Bus oder Bahn aussteigen, dass man noch einen Fußweg von 15 Minuten vor sich hat.
4. An zwei festen Tagen pro Woche konsequent auf Rolltreppen und Fahrstühle verzichten. Es gibt überall Treppen.
5. Ganz Mutige überzeugen ihre Kolleginnen und Kollegen, einmal pro Woche vor Arbeitsbeginn 5 Minuten leichte Rückengymnastik zu treiben. Tipps hierzu gibt's unter [www.jwsl.de/kreativpreis/macher](http://www.jwsl.de/kreativpreis/macher)

### Auch Stehen will gelernt sein

Wer länger stehen muss sollte einfach mal überprüfen, ob er rückenfreundlich steht. Und so geht's:

- Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, nicht gestreckt.
- Bauch- und Gesäßmuskeln leicht anspannen, das Brustbein nach vorne oben anheben und den Kopf aufrecht halten.
- Dynamisch stehen. Immer wieder leicht die Stehhaltung verändern.

### Richtig tragen. Nicht schwer, aber wirkungsvoll

- Hebe- und Tragehilfen benutzen. Wo diese nicht zur Verfügung stehen, schwere Lasten zu zweit heben.
- Um Gegenstände auf- oder anzuheben, in die Hocke gehen und mit geradem Rücken die Last anheben.
- Die Last immer möglichst nah am Körper tragen. Das Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule.
- Beim Tragen ruhig weiter atmen. Den Rücken gerade halten und den Rumpf während des Tragens nicht verdrehen.



# Erlebnispädagogik

## Übung 1 „Fiese Finger“

Diese Übung soll uns verdeutlichen, wie wenig wir gelernt haben, unseren Rücken bewusst wahrzunehmen. Die kurze Übung kann in einen Zusammenhang mit dem Kapitel „Unser Rücken und unser Problem mit ihm – Didaktische Grundidee“ (s. S. 2) gebracht werden. Dort wird erläutert, warum die Menschen vom Rücken ein nur sehr ungenaues mentales Modell haben.

### Vorbereitung

Aufteilung der Teilnehmer in Dreier- oder Vierergruppen. Die Teilnehmer sollten möglichst enganliegende und nicht zu dicke Kleidung am Oberkörper tragen. Ideal sind Hemden, T-Shirts o. Ä.

### Notwendige Requisiten

Ein Teilnehmer einer jeden Kleingruppe wird „der Blinde“ und steht mit dem Rücken zu den anderen Gruppenmitgliedern. Diese berühren den Blinden jetzt mit ihren Fingern am Rücken. Dabei darf jeder Teilnehmer zwischen einem und zehn Fingern benutzen. Der Blinde muss erraten, wie viele Finger gleichzeitig seinen Rücken berühren. Der Rücken wird wie folgt definiert: Er beginnt an den Schultern und reicht bis zur Gürtellinie. Nach einer kurzen Zeit wird gewechselt und ein anderer Teilnehmer wird der Blinde.

**Tipp!** Am eindrucksvollsten ist das Spiel, wenn sich auf dem Rücken des Blinden zwischen fünf und zehn Finger befinden.

### Reflexion

Der Blinde wird überraschend oft falsch geraten haben. Dies soll als Indiz dafür verstanden werden, wie unsensibel wir sind, wenn etwas sprichwörtlich „hinter unserem Rücken“ passiert. Der Rücken ist nicht im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Dies zu reflektieren kann zu einer höheren Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Rücken führen.

**Tipp!** Eine gute Ergänzung hierzu kann der Rückentest nach Prof. Dr. Froböse darstellen, den Sie in dieser Broschüre auf Seite 9 finden.



**Übung 2 „Rushhour“**

Jeder kennt die Situation:

- Wir öffnen die Tür, um einen Raum zu betreten. In diesem Moment kommt uns aus dem Raum eine Person entgegen. Wir treten einen Schritt zurück, schauen uns kurz um, um niemanden anzurempeln und lassen der anderen Person den Vortritt.
- Oder wird laden eine Leiter aus einem Kleinbus: Ein kurzer Blick über die Schulter verrät uns, dass der Platz hinter uns frei ist. Also, Leiter gepackt und beim rückwärts gehen langsam aus dem Wagen ziehen.
- Zwei kleine und sehr alltägliche Beispiele, wie wichtig ein gesunder Rücken ist, ohne den wir keinen schnellen Blick über unsere Schulter werfen könnten. Und was, wenn der Rücken krank ist und uns diese Bewegungen nicht mehr gestattet?

**Ziel der Übung**

Die Teilnehmer sollen erfahren, wie ein kranker Rücken die eigene Bewegungsfreiheit einschränkt.

**Ort und notwendige Requisiten**

Die Übung kann in einem (frei geräumten) Klassensaal, der Turnhalle, Aula oder auf einem abgesteckten Platz im Freien durchgeführt werden. Je mehr Platz (im Verhältnis zur Gesamtzahl der Teilnehmer) dem Einzelnen zur Verfügung steht, desto einfacher und weniger anspruchsvoll ist die Übung. Ggf. kann sie öfters hintereinander in kleiner werdenden Bereichen durchgeführt werden.

**Vorbereitung**

Die Teilnehmer gehen geordnet rückwärts von Wand zu Wand durch den Raum, um die persönliche „Wohlfühlgeschwindigkeit“ zu definieren. Dies geschieht ohne jegliche Einschränkungen der Rückenbeweglichkeit.

**Durchführung**

- Phase 1** Die Teilnehmer laufen rückwärts durcheinander durch den Raum. Jeder sucht sich dabei seinen eigenen Weg. Ziel ist es, dass die Teilnehmer ihre „Wohlfühlgeschwindigkeit“ möglichst konstant beibehalten und keinen anderen Teilnehmer berühren. Mit Ausnahme der Vorgabe, dass die Teilnehmer rückwärts laufen müssen, gibt es keine weiteren Vorgaben.
- Phase 2** Wie Phase 1, nur mit folgender Vorgabe: Die Teilnehmer dürfen nur noch ihren Kopf bewegen und nach hinten schauen. Die Rotation des Rückens (bzw. der Lendenwirbelsäule) ist nicht gestattet.
- Phase 3** Wie Phase 2, nur mit folgender Änderung: Die Teilnehmer dürfen jetzt den Rücken wieder bewegen, nicht aber den Kopf. Der Kopf darf sich also nur so weit drehen, wie sich der Rücken dreht.
- Phase 4** Die Teilnehmer dürfen weder Rücken noch Kopf drehen.

**Tipp!** Der Spielleiter kann während der Übung mit einem akustischen Signal (kleine Hupe, Pfiff etc.) unerlaubte Bewegungen der Teilnehmer hörbar machen. Dies kann den Teilnehmern dabei helfen, kleine, sonst automatisch durchgeführte Bewegungen zu bemerken und zu unterlassen.

**Reflexion**

Die meisten Teilnehmer werden Probleme haben, die Vorgaben des Spielleiters auf Anhieb zu erfüllen. Der Automatismus der eigenen Körperbewegung ist zu selbstverständlich und zu routiniert.

- Ist es Dir passiert, dass Du trotz der „Einschränkung“ den Kopf oder den Oberkörper gedreht hast?
- Konntest Du Deine „Wohlfühlgeschwindigkeit“ durchhalten?
- Wie hat das Laufen durch den Raum mit der gesunden bzw. der eingeschränkten Rückenbeweglichkeit funktioniert?
- Wann hast Du Dich unsicher und wann sicher gefühlt?

**Mögliche Transferthemen**

- Hattest Du zum Beispiel im Rahmen einer Muskelzerrung oder -blockade (z. B. Hexenschuss) schon einmal eine ähnliche Einschränkung der Bewegungsfreiheit erlebt? Und wenn ja, wie war das?
- In welchen Arbeitssituationen bist Du auf einen gesunden Rücken angewiesen?
- Was würde passieren, wenn Du Deinen Rücken nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr bewegen kannst – wie in den durchgeführten Übungen?
- In welchen Situationen im Freizeitbereich wärst Du sauer und unzufrieden, wenn Du Deinen Rücken nicht frei bewegen kannst?

## Erlebnispädagogik

### Übung 3 „Rückenstarre“

„Altersanzüge“ sind ein erprobtes Mittel, um eine verminderte Bewegungsfreiheit im Alter zu simulieren. Aber man muss nicht unbedingt auf das Alter warten. Wer seinem Rücken keine Beachtung schenkt und ihn häufig überfordert oder unterfordert, der kann solche Bewegungseinschränkungen auch schon in jungen Jahren spüren.

#### Ziel der Übung

Die Teilnehmer sollen in einem bewegungseinschränkenden Rückenanzug einen Parcours durchlaufen.

#### Requisiten Rückenanzug

- 2 x Stock, Länge je 1 Meter
- 2 x Gürtel
- Ein oder zwei Stirnbänder

Die beiden Stöcke werden wie auf dem Foto zu erkennen mit Stirnbändern und Gürteln am Teilnehmer befestigt.

#### Elemente Parcours

- Auf ca. 1 m<sup>2</sup> Material verstreuen (Karten, Stifte etc.). Diese sollen in einer Kiste gesammelt werden.
- Material von einem Tisch links auf einen Tisch rechts packen
- Schreibtisch im Sitzen aufräumen
- Kiste aufheben und in ein Regal auf Kopfhöhe abstellen
- in ein Auto setzen
- hinlegen und wieder aufstehen
- ...

#### Durchführung der Übung

1. Der Teilnehmer durchläuft den Parcours ohne jegliche Einschränkung.
2. Der Teilnehmer durchläuft den Parcours mit dem Rückenanzug.

Während der Übung ohne Anzug können andere Teilnehmer Strichliste führen, wie oft zum Beispiel der Kopf oder der Oberkörper gedreht oder gebeugt wurde.

#### Reflexion

- Was denkst Du, wie oft hast Du den Kopf oder den Oberkörper gedreht oder gebeugt?
- Was hat sich mit dem Anzug verändert?
- Kannst Du Dir vorstellen, dass diese gerade erlebten Einschränkungen ähnlich realer Probleme sind?



#### Transfer

- Hattest Du schon einmal ähnliche Einschränkungen und wie war das für Dich?
- Kennst Du den Auslöser Deiner Rückenprobleme?
- Bei welchen Hobbys und Tätigkeiten bist Du auf diese Funktionen des Rückens angewiesen?

**Übrigens!** Dieses künstliche Korsett schafft sich der Körper in vielen Fällen selbst! Bei ungünstigen und ungleichmäßigen Belastungsverhältnissen durch falsche Körperhaltung, Fehlstellung oder einseitige Muskelbeanspruchung kann es zu Störungen der Rückenflexibilität kommen. Wird dieses Ungleichgewicht längere Zeit nicht behoben, kann das gesamte Stütz- und Bewegungssystem in Mitleidenschaft gezogen werden.

## QR-Codes und weiterführende Links

Die QR-Codes auf dieser Seite sowie die meisten QR-Codes in den Filmen können mit einem Smartphone abgescannt werden. Kostenlose Apps sind sowohl für iPhones als auch für Android-Smartphones in den jeweiligen App-Stores erhältlich (Suchbegriff: Barcode-Scanner, QR-Code-Scanner). Die QR-Codes sind mit themenbezogenen Internetseiten (z. B. [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) verlinkt. Über diese Links können die Schülerinnen und Schüler sich intensiver über die Checkliste „Rückengesundheit“ und weitere Präventionsthemen informieren. Andere QR-Codes sind mit Facebook-Profilen oder YouTube-Videos verknüpft. Die Verlinkungen sind dynamisch, können sich also von Zeit zu Zeit ändern. Diese Seite kann bei Bedarf kopiert und an die Schülerinnen und Schüler weitergegeben werden.



Schiebeanimation  
„Nicos Rücken“



Der Film  
„Die Kampagne“



JWSL-Facebook



Schiebeanimation  
„Richtiges Sitzen“



„Rückentest“ von und mit  
Prof. Dr. Ingo Froböse



Website der Dachkampagne  
„Denk an mich! Dein Rücken.“



Schiebeanimation  
„Lastenhandhabung“



Interview mit  
Prof. Dr. Ingo Froböse



Napo in  
„Pack's leichter an!“



Schiebeanimation  
„Erzwungene  
Körperhaltung“



Rückengymnastik



JWSL-Website  
Die Seite für Azubis.



Schiebeanimation  
„Nicos Rückentagebuch“



Interview mit Matthias Steiner  
zum Thema „Rücken“

# Medien im Überblick



**Wir freuen uns, wenn Sie das Unterrichtsangebot nutzen. Viel Spaß & viel Erfolg!**

## Das Plakat

Kündigt den Wettbewerb an und kann in den Schul- und Klassenräumen aufgehängt werden.



## Der Wettbewerb für Schüler/-innen

Zum Verteilen mit Wettbewerbsfragen und Teilnahmekarten zum Einsenden.

## Das Unterrichtskonzept für Lehrkräfte

Bietet fünf ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge, Arbeitsblätter und Fachinformationen zum Thema. Ergänzt werden diese Materialien durch erlebnispädagogische Übungen für den Schulunterricht und einen kurzen Rückentest.



## Die DVD

**DVD-Videoteil:** Aktions-, Animationsfilme, Rückentest und Interviews (Schulministerin NRW Sylvia Löhrmann; Kultusministerin Sachsen Brunhild Kurth; Gewichtheber Matthias Steiner; DIHK-Präsident Dr. Schweitzer; Prof. Dr. Ingo Froböse)

**DVD-Datenteil:** alle Unterrichts- und Unterweisungsmedien und Zusatzinfos



## Das Internet

[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) mit zahlreichen Infos zur aktuellen Aktion:

- Informationen für Schülerinnen und Schüler entlang den Wettbewerbsfragen des Wettbewerbs
- sämtliche Unterrichtsmaterialien der Aktion für den Einsatz in Schule und Betrieb
- Links zu den Filmen der Aktion, teilweise auch zum Downloaden
- Materialien zur Vorbereitung und Durchführung des Kreativpreises sowie weitere Informationen und Links
- Mediathek mit Fachinformationen und Unterrichtskonzepte der bisherigen Aktionen von „Jugend will sich-er-leben“

## Arbeitskreise für Sicherheit und Gesundheit/Prävention bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

### **In den Arbeitskreisen wirken mit**

Arbeitgeberverbände, Gewerkschaften, Berufsgenossenschaften, Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand, Sozial- und Kultusministerien, Gewerbeaufsichtsbehörden, Schulaufsichtsbehörden, Betriebsärzte und Sicherheitsingenieure

### **Federführend**

Arbeitskreis für Sicherheit und Gesundheit beim Landesverband Mitte der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung  
Postfach 3780, 55027 Mainz

### **Konzeption, Text**

Unterrichtskonzept: plonsker media gmbh, [www.plonsker.de](http://www.plonsker.de)  
Thomas Plonsker, Prof. Dr. Jürgen Wiechmann

### **Erlebnispädagogik**

Tobias Stichlmair

### **Gestaltung**

Dagmar Brunk, [www.brunk-design.de](http://www.brunk-design.de)

### **Druck, Verarbeitung**

Johnen-Druck, Bernkastel-Kues

### **Bildquellen**

- © peepo – iStockphoto.com
- © drubig-photo – Fotolia.com
- © Studio DER – Fotolia.com
- © plonsker media gmbh
- © contrastwerkstatt – Fotolia.com
- © Andreas F – Fotolia.com
- © Max Diesel – Fotolia.com
- © adimas – Fotolia.com
- © Deklofenak – Fotolia.com
- © Dagmar Brunk
- © summersgraphicsinc – Fotolia.com