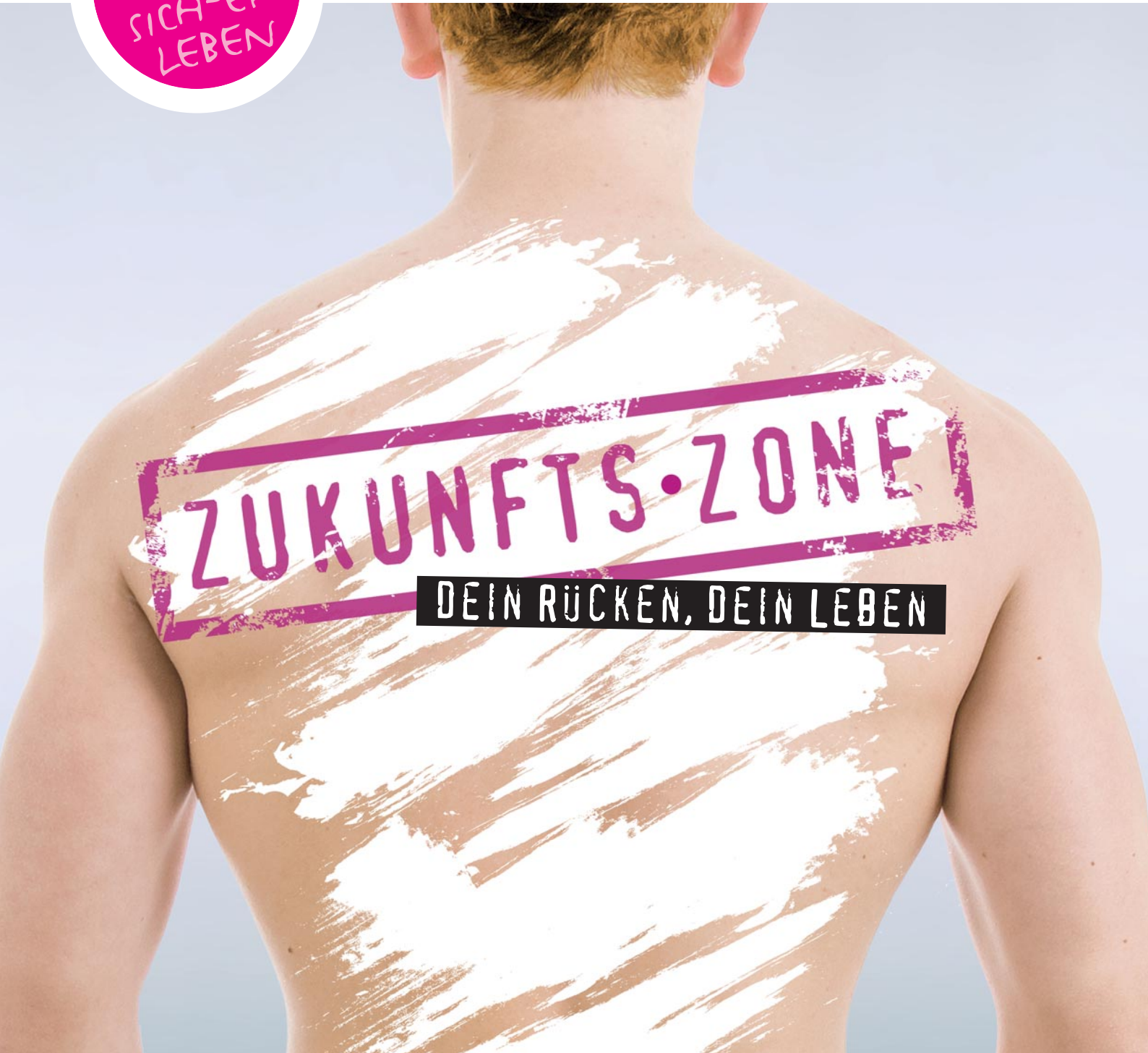


JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN



**Unterrichtskonzept** für Lehrkräfte



## Rücken die Zweite. Diesmal: Ein Leben lang

### DIESES JAHR

In diesem Berufsschuljahr beschäftigt sich die Aktion „Jugend will sich-er-leben“ mit den langfristigen Folgen einer Über- oder Unterforderung des eigenen Rückens. Wer seinem Rücken zu viel zumutet oder auf eine ausreichende Bewegung seines Rückens keinen Wert legt, wird nicht immer sofort mit Rückenschmerzen „bestraft“. Der Indikator „Rückenschmerz“ funktioniert nicht unbedingt zeitnah. Rückenschmerzen treten oft erst nach Jahren vieler kleiner „Rückensünden“ auf. Doch dann kann es zu spät sein. Denn sind Rückenschmerzen erst einmal chronisch, können sie ein schmerzhafter Begleiter für den Rest unseres Lebens sein.

### VERGANGENES JAHR

Auch im vergangenen Berufsschuljahr war der „Rücken“ Thema der Aktion „Jugend will sich-er-leben“. Dabei standen Gefährdungsbeurteilung und rückerrechte Arbeitsweisen im Fokus der Aktion. Da sich beide Sichtweisen auf den Rücken ergänzen, finden Sie auf der diesjährigen Aktions-DVD zusätzlich auch noch einmal die meisten Unterrichtsmaterialien des vergangenen Jahres.

Denk  
an mich  
Dein Rücken

### INHALT

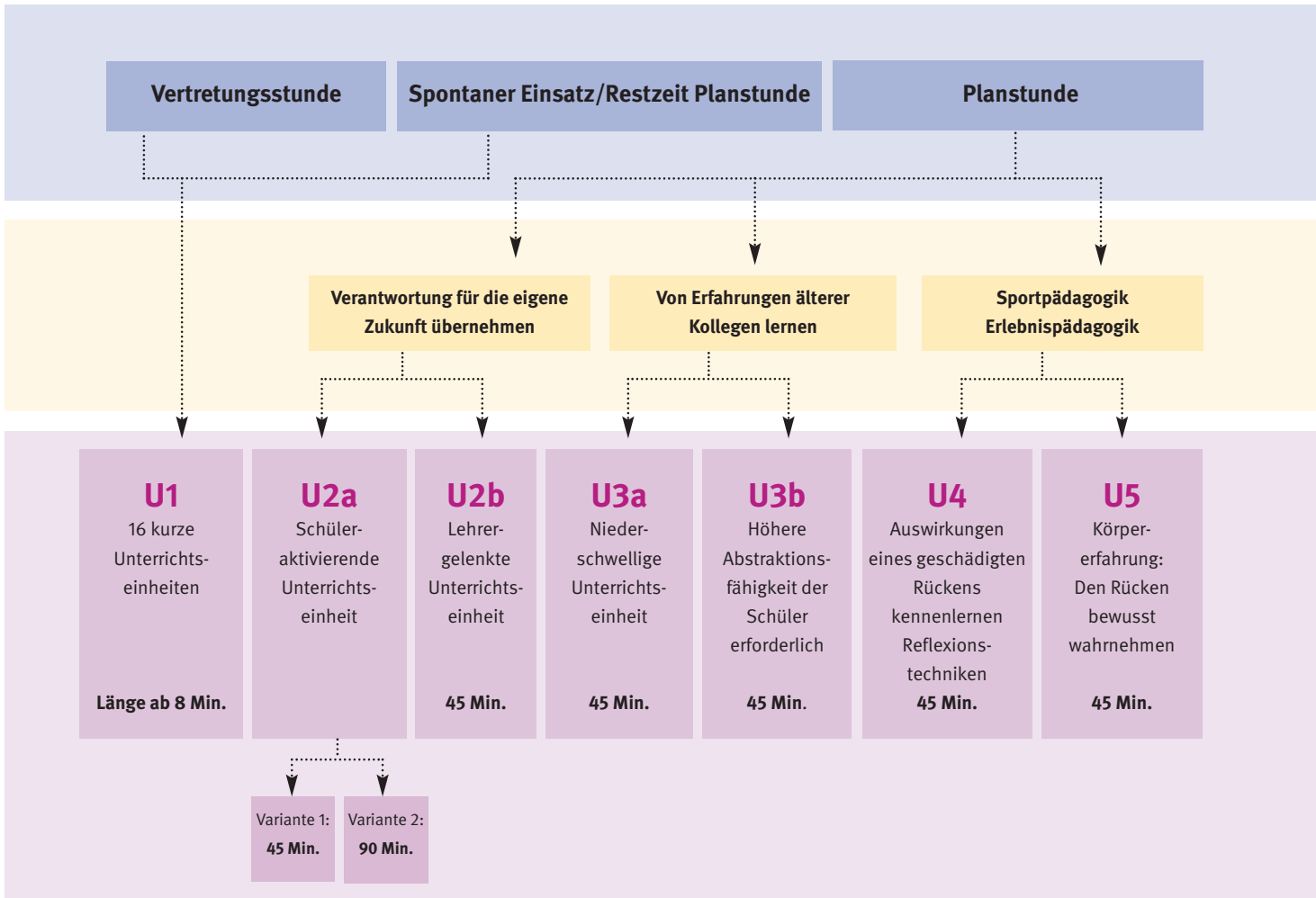
	Seite
Einleitung – Was haben Marshmallows mit Rückengesundheit zu tun?	2
Übersicht über die Unterrichtsvorschläge – Der „lebenslange Rücken“ im Unterricht	4
<b>Unterrichtseinheiten</b>	
U1 Vertretungsstunde: 16 x den Rücken fest im Blick!	8
U2a   U2b Von den „Älteren“ lernen	10   12
U3a   U3b Die eigenen Zukunftspläne verwirklichen	14   16
U4 Ein gesunder Rücken: Wichtig ein Leben lang	18
U5 Erspüre Deinen Rücken	20
A1 Arbeitsblatt 1	22
A2 Arbeitsblatt 2	23
A3 Arbeitsblatt 3	24
Der Film „Zukunfts-Zone“	25
Kreativpreis – Für Künstler, Beweger und Tänzer	28
Rückentest – 5-minütige Einstiegshilfe	29
CHECK den Job – Die Extrastunde für Rückenprofis	30
QR-Codes und weiterführende Links	32
Medien im Überblick	33

# ENTSCHEIDUNG FÜR DAS UNTERRICHTSTHEMA: RÜCKEN

Stundenvorschläge aus dem Vorjahr

Motivation / Sensibilisierung  
„Rückentest“  
Prof. Dr. Ingo Froböse  
**6 Min.**

Motivation / Sensibilisierung  
„Marshmallow-Experiment“  
Prof. Dr. Hanno Beck  
**3:06 Min.**



■ Universelle Motivations- und Sensibilisierungsmodule   
 ■ Organisation Unterricht   
 ■ Didaktischer Schwerpunkt   
 ■ Unterrichtseinheiten

## Einleitung

# Was haben Marshmallows mit Rückengesundheit zu tun?



Der Psychologe Walter Mischel hat zwischen 1968 und 1974 eines der berühmtesten Experimente in der Geschichte der Psychologie durchgeführt: Kinder hatten die Wahl zwischen einer kleinen Belohnung (einem Marshmallow), die sie jederzeit bekommen konnten, und einer größeren (zwei Marshmallows), für die sie 15 Minuten unter schwierigen Bedingungen warten mussten. Etwa der Hälfte der Kinder gelang dies.

Mischel konnte nachweisen, dass die Kinder, die in der Lage waren, langfristig zu planen (zwei Marshmallows), später ein besseres Leben hatten: Sie waren glücklicher, erfolgreicher, weniger anfällig für Drogenmissbrauch usw.

Viele Menschen haben langfristige Ziele. Beispielsweise ist die Entscheidung, eine Ausbildung zu beginnen, Ausdruck eines solchen langfristigen Vorhabens, das da lauten könnte: erfüllender Beruf, finanzielle Unabhängigkeit, Familiengründung usw.

Fragt sich nur, ob man bereit ist, für die Erreichung dieses Ziels etwas zu tun (zwei Marshmallows)? Wer beispielsweise heute schludrig mit seinem Rücken umgeht, weil er Hebe- oder Tragehilfen nicht nutzt oder seinen Rücken ständig über- oder unterfordert, der wird möglicherweise sein langfristiges Ziel nicht erreichen (ein Marshmallow). Mit einem chronisch kranken Rücken ist man eben weniger körperlich und mental leistungsfähig.

## Wem soll die Aufmerksamkeit gelten? Dem langfristigen Ziel oder der aktuellen Arbeitsaufgabe?

Unser Gehirn geht sehr ökonomisch mit „Aufmerksamkeit“ um. Sie wird oft den Aufgaben zur Verfügung gestellt, von denen sie aktuell dringend gebraucht wird. So können wir konzentriert und effizient arbeiten. Gleichzeitig entstehen so aber auch die sprichwörtlichen „blinden Flecken“.

Vielleicht kennen Sie das Video „Gorillaexperiment“? Auf der Internetseite der Aktion „Jugend will sich-er-leben“ ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) finden Sie einen Link zum Video. Hier wird sehr eindrucksvoll demonstriert, wie selektiv unser Gehirn manchmal arbeitet.

Gut vorstellbar, dass dieser Mechanismus auch bei Auszubildenden greift, wenn diese sich mit Aufgaben beschäftigen, die ihre ganze Konzentration beanspruchen. Azubis, besonders zu Beginn ihrer Ausbildung, haben noch keine Arbeitsroutinen ausgebildet. Sie müssen sich noch viel bewusster und intensiver mit ihren Arbeitsaufgaben, aber auch mit den Erwartungshaltungen ihrer Kollegen und Vorgesetzten beschäftigen. Und je mehr sie sich auf ihre Arbeit konzentrieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich ihre Aufmerksamkeit eher auf die handwerklichen und weniger auf die gesundheitlichen Aspekte ihrer Arbeit fokussiert.





### Marshmallow-Test

In den Jahren 1968 – 1974 hat der Psychologe **Walter Mischel** den legendären Marshmallow-Test entwickelt. Anhand dieses Tests und Folgeuntersuchungen konnte er ab Beginn der 1980er Jahre nachweisen, dass Kinder, die in der Lage sind, langfristig zu planen und entsprechend zu handeln, in ihrem weiteren Leben glücklicher, erfolgreicher und gesünder sind als die Menschen, die bereits als Kind kurzfristigen Versuchungen und Verlockungen erlagen. Link Video Marshmallow-Test: [www.jwsl.de/wl/marshmallow.php](http://www.jwsl.de/wl/marshmallow.php)

### Checkliste „Arbeitssicherheit: Rücken“

Die Checkliste „Arbeitssicherheit: Rücken“ ist eine solche Strategie: Wer sich vor dem Beginn einer neuen Tätigkeit 20 – 30 Sekunden Zeit nimmt, um die 5 W-Fragen der Checkliste in Gedanken zu beantworten, dem ist es nicht mehr möglich, seine Rückengesundheit zu vergessen.

Man könnte es auch so formulieren: Die Checkliste ist ein starkes Instrument, das uns vor dem schwachen Moment schützt, von dem wir wissen, das er kommen wird. Daher ist auch im Rahmen dieses Aktionsthemas die Checkliste „Arbeitssicherheit: Rücken“ Teil des Unterrichtskonzeptes.

### Es geht um die Zukunft

Wer heute eine Ausbildung beginnt, verknüpft damit Wünsche oder Ziele an seine Zukunft. Und diese können vielfältig sein: Zufriedenheit im Beruf, Selbstständigkeit, eine stabile Partnerschaft, Wohnungseigentum, berufliche Karriere, finanzielle Unabhängigkeit usw. Natürlich ist aber jeder einzelne dieser Wünsche und Ziele stets an die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit geknüpft.

Viele Azubis verlieren aber in einer aktuellen Arbeitssituation diese langfristigen Ziele aus dem Auge. War in der Frühstückspause noch die berufliche Karriere Gesprächsthema unter den Kollegen, so wird nur kurze Zeit später die Erreichung dieses Ziels ganz objektiv dadurch in Frage gestellt, indem der eigenen Rückengesundheit weder bei der Arbeit noch nach Feierabend die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt wird. Es wird quasi gegen das Ziel gearbeitet.

### Wie viel ist dem Azubi dann noch die eigene Zukunft wert?

„Welche Rolle spielt die Rückengesundheit für die Erreichung meiner beruflichen und privaten (Lebens-)Ziele und wie halte ich meinen Rücken fit und gesund?“ lauten daher die zentralen Fragen dieses Unterrichtskonzeptes der Aktion „Jugend will sicher-leben“.

### Und wo bleibt die Rückengesundheit?

Wahrscheinlich kennen viele Auszubildende die Anatomie und die Arbeitsweise des Rückens nicht im Detail. Aber sie wissen, dass der Rücken ein sensibler Teil ihres Körpers ist. Rund 60 % aller junger Menschen bis 29 Jahren kennen Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung. Viele können die teils dramatischen Folgen jahrelangen Rückenleidens bei Kolleginnen, Kollegen, Freunden oder Familienangehörigen beobachten.

Und trotzdem: Im Eifer des Gefechts, vor lauter Konzentration oder unter Zeitdruck zieht der Rücken oft den Kürzeren. Und das Gehirn? Es lässt keine Alarmglocken „ACHTUNG! RÜCKEN IN GEFAHR!“ schrillen. Im Gegenteil, es hilft uns, die anstehende Aufgabe zu erledigen, indem es uns von ablenkenden Gedanken freihält.

Bei der Rückengesundheit – und im weiteren Sinne der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – sollte man daher nicht auf den gesunden Menschenverstand („... das merkt man doch, wenn es zu schwer wird ...“) vertrauen. Im Gegenteil: Hier sind Strategien gefragt, mit denen man dem blinden Fleck ein Schnippchen schlagen kann.

# Übersicht über die Unterrichtsvorschläge

## Der „lebenslange Rücken“ im Unterricht



Im vergangenen Schuljahr legte die Aktion „Jugend will sich-er-leben“ ihren Fokus auf die Rückengesundheit unter dem Aspekt der Gefährdungsbeurteilung und rückerkrankungsgerechten Arbeitsweisen.

In diesem Jahr beschäftigt sie sich mit der Frage, welchen Einfluss ein kranker oder geschädigter Rücken langfristig auf unsere berufliche und private Leistungsfähigkeit und Lebensqualität hat.

Mit der diesjährigen Fragestellung betrachten wir also nicht mehr nur einzelne Arbeitssituationen, sondern ein ganzes Arbeitsleben. Wir wollen also verhindern, dass es in einer konkreten Arbeitssituation zu einer Erkrankung des Rückens kommt. Aber auch, dass sich viele kleine Über- und Unterforderungen des Rückens nicht langfristig zu einer schmerzhaften Rückenerkrankung summieren.

Die aktuellen Materialien, die in diesem Unterrichtskonzept präsentiert werden, ergänzen also die Materialien des Vorjahres. Lehrkräften und Ausbildern stehen somit die Materialien und Unterrichtsvorschläge zweier aufeinanderfolgender Jahre zur Verfügung.

Auf der Aktions-DVD befinden sich neben den aktuellen Materialien nochmals alle Materialien des Vorjahres. Dieses gedruckte Unterrichtskonzept enthält nur die Materialien und Unterrichtsvorschläge der diesjährigen Aktion. Die entsprechenden Materialien des vergangenen Jahres finden Sie im Internet unter [www.jwsl.de/medien/index.php](http://www.jwsl.de/medien/index.php) unter der Überschrift „Rückengesundheit: ‚Denk an mich! Dein Rücken‘“ zum Download.



## U1 Die Vertretungsstunde

Häufig werden Vertretungsstunden von fachfremden Lehrkräften durchgeführt, so dass oft eine reibungslose Fortsetzung des vorgesehenen Unterrichtsthemas kaum möglich ist. Warum nicht die Vertretungsstunde für das Thema Arbeitsschutz und Prävention nutzen? Mit diesem Unterrichtskonzept unterbreiten wir den Vorschlag dazu.

Ausgehend von 16 Videobausteinen oder Kurzfilmen, die alle auf der DVD (und im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) zu finden sind, haben wir kleine Unterrichtseinheiten mit einer Länge von 5 bis 20 Minuten entwickelt, die überwiegend spontan und ohne Vorbereitung eingesetzt werden können (5 Ausnahmen sind entsprechend gekennzeichnet). Daher können mit diesen Bausteinen auch Restzeiten von Regelstunden gefüllt werden. Ein Fachwissen der Lehrkraft zum Präventionsthema „Rücken“ ist dabei nicht erforderlich.

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, wurden die Bausteine thematisch geordnet und mit weiteren Informationen versehen. Alle Einträge der Übersicht stehen als Such- und Entscheidungskriterium zur Verfügung. Die Länge der Behandlung der einzelnen Bausteine kann variiert werden und hängt von der zur Verfügung stehenden Zeit ab.

### Umfang

- 16 kurze Unterrichtseinheiten
- Länge jeweils 5 bis 20 Minuten

### Inhalte

- thematisch geordnet
- stichwortartige Vorgabe des Kompetenzerwerbs und Unterrichtsverlaufs

### Einsatz

- spontaner Einsatz möglich, da größtenteils keine Vorbereitung erforderlich ist

### Hinweise zum Unterrichtsverlauf (s. Seite 8)

Grundsätzlich können alle Bausteine unabhängig miteinander kombiniert werden. Dabei kann jeder Baustein einzeln und ohne Vorkenntnis der Schüler eingesetzt werden. Die Spalte „Vorbereitung“ enthält eine abgestufte Empfehlung, ob eine „Vorbereitung“ der Lehrkraft notwendig ist.

Die in der Spalte „Erweiterung“ angegebenen Bausteine sind Empfehlungen anderer Bausteine, die das jeweilige Thema zusätzlich oder ergänzend behandeln. Ein möglicher Unterrichtsverlauf wurde stichwortartig zusammengefasst, die angegebene Zeit kann je nach Vertiefung des Themas variiert werden. Dort, wo eine schriftliche Ergebnissicherung empfohlen wird, können zum Beispiel Unterrichtsergebnisse, Situationsbeschreibungen oder konkrete Verhaltensabsichten von den Schülern schriftlich festgehalten werden.

Die Hinweise, welche Bausteine in welchem Unterrichtsfach Verwendung finden können, sind nur als Orientierung zu verstehen. Darüber hinaus können grundsätzlich alle Bausteine in allen Unterrichtsfächern eingesetzt werden.

# Übersicht über die Unterrichtsvorschläge

## Vorbereitung der Unterrichtseinheiten U2 – U5

**Der 5-Minuten-Rückentest – Ein Selbst-Check** Wir empfehlen als grundsätzliche Vorbereitung den Rückentest von und mit Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Diese Vorbereitung dauert 5 – 10 Minuten und könnte in der vorhergehenden Stunde erfolgen. Damit wäre dann auch das Thema für die Folgestunde angekündigt und gesetzt. **Sie benötigen dafür:** → Fernseher oder Beamer im Klassensaal mit DVD-Player oder Internetzugang → etwas Platz → jeder Schüler einen Stift und ein Blatt Papier

In einer direkten Videoansprache demonstriert Prof. Froböse vier einfache Rückenübungen. Die Schüler führen die Übungen zeitgleich durch. Anschließend erfolgt sofort eine Auswertung.

### U2 Von den Älteren lernen

Rückenbeschwerden oder -schädigungen sind oft das Ergebnis eines länger andauernden nachlässigen Umgangs mit dem eigenen Rücken. Ursache und Schädigung fallen in der Regel zeitlich nicht zusammen. Es bedürfte also eines Blickes in die Zukunft, um die Folgen des aktuellen Handelns abzuschätzen.

Mit Hilfe der „Unterrichtseinheiten U2 – Von den Älteren lernen“ wird ein solcher Blick in die Zukunft simuliert. Ausgehend vom Aktionsfilm steht dabei die Frage im Mittelpunkt des Unterrichts: „Warum geht es den älteren Beschäftigten gut oder schlecht? Was haben sie in ihrer Jugend richtig oder falsch gemacht?“ Der Vergleich der Schüler mit ihrem eigenen Rückenbewusstsein ermöglicht nun eine erste Folgenabschätzung ihres Verhaltens. Eben einen kurzen Blick in die Zukunft.

Die Unterrichtseinheit U2a setzt dabei auf eine durchgehende Themenbearbeitung durch die Schüler. Die Lehrkraft kann diese Unterrichtseinheit wahlweise über eine oder zwei Unterrichtsstunden führen. Die Unterrichtseinheit U2b hingegen ist auf eine Unterrichtsstunde angelegt und unterliegt einer stärkeren Lenkung und Moderation durch die Lehrkraft.

#### Zentrale Frage

- Warum geht es den älteren Beschäftigten gut oder schlecht?
- Was haben sie in ihrer Jugend richtig oder falsch gemacht?

#### Durchführung

Die Schüler vergleichen ihr eigenes Rückenbewusstsein mit dem der Älteren und erhalten somit eine erste Folgenabschätzung ihres Verhaltens für die Zukunft.

#### Schwerpunkte

- U2a: schüleraktivierend (45 bis 90 Min.)
- U2b: lehrergelenkt (45 Min.)

### U3 Die eigenen Zukunftspläne verwirklichen

Auch die Unterrichtseinheiten U3 wagen einen Blick in die Zukunft. Sie orientieren sich an der Fragestellung, welche (gesundheitlichen) Voraussetzungen an die Erreichung eigener Lebensziele oder Zukunftspläne geknüpft sind. Hintergrund ist die Erkenntnis, dass Zukunftspläne zwar schnell formuliert sind, im Alltag oft aber keine Maxime für das eigene Handeln darstellen. Wird aber das aktuelle Handeln in einen Zusammenhang mit dem eigenen Lebensziel in der Zukunft gebracht, besteht die Möglichkeit einer kognitiven und gegebenenfalls auch affektiven Handlungsoptimierung.

Die Unterrichtseinheit U3a stellt hier das eigene Verhalten der Schüler in den Mittelpunkt und ist stärker aktionszentriert. Diese Unterrichtseinheit ist eher für Auszubildende im ersten Ausbildungsjahr oder mit niedrigen Bildungsabschlüssen geeignet. Die Unterrichtseinheit U3b erfordert eine höhere Abstraktionsfähigkeit und ist zum Beispiel für Auszubildende geeignet, die im Vorjahr bereits das Thema „Rücken“ im Rahmen der Aktion JWSL in der Berufsschule behandelt haben.

#### Zentrale Frage

Kann ich meine beruflichen und privaten Lebenspläne verwirklichen, wenn ich weiterhin mit meinem Rücken so umgehe, wie ich es zurzeit tue?

#### Durchführung

Die Schüler überprüfen, wie sie heute mit ihrem Rücken umgehen und was dies für ihre berufliche und private Zukunft bedeuten kann.

#### Schwerpunkte

- U3a: niedrigschwelliges Unterrichtsangebot (45 Min.)
- U3b: erfordert höhere Abstraktionsfähigkeit der Schüler (45 Min.)



**U2b Von den „Älteren“ lernen**  
Interdisziplinäre, intergenerationale



**1. Didaktische Ziele (Wissensziele) (20 Min.)**

**2. Kompetenzielle Ziele (20 Min.)**

**3. Sachliche Ziele (20 Min.)**

**4. Sozialkompetenzielle Ziele (20 Min.)**

Thema	Zeit	Methoden/Verfahren	Werkzeuge/Materialien	Notizen
1. Sachliche Ziele	20 Min.			
2. Kompetenzielle Ziele	20 Min.			
3. Sachliche Ziele	20 Min.			
4. Sozialkompetenzielle Ziele	20 Min.			

**U3b Die eigenen Zukunftspläne verwirklichen**  
Interdisziplinäre, intergenerationale

*Ausbildung  
Job  
Auto  
Familie  
Gesundheit*

**1. Didaktische Ziele (Wissensziele) (20 Min.)**

**2. Kompetenzielle Ziele (20 Min.)**

**3. Sachliche Ziele (20 Min.)**

**4. Sozialkompetenzielle Ziele (20 Min.)**

Thema	Zeit	Methoden/Verfahren	Werkzeuge/Materialien	Notizen
1. Sachliche Ziele	20 Min.			
2. Kompetenzielle Ziele	20 Min.			
3. Sachliche Ziele	20 Min.			
4. Sozialkompetenzielle Ziele	20 Min.			

**U4 Ein gesunder Rücken: Wichtig ein Leben lang**  
Interdisziplinäre, intergenerationale

**1. Didaktische Ziele (Wissensziele) (20 Min.)**

**2. Kompetenzielle Ziele (20 Min.)**

**3. Sachliche Ziele (20 Min.)**

**4. Sozialkompetenzielle Ziele (20 Min.)**

Thema	Zeit	Methoden/Verfahren	Werkzeuge/Materialien	Notizen
1. Sachliche Ziele	20 Min.			
2. Kompetenzielle Ziele	20 Min.			
3. Sachliche Ziele	20 Min.			
4. Sozialkompetenzielle Ziele	20 Min.			

**U5 Erspüre Deinen Rücken**  
Interdisziplinäre, intergenerationale



**1. Didaktische Ziele (Wissensziele) (20 Min.)**

**2. Kompetenzielle Ziele (20 Min.)**

**3. Sachliche Ziele (20 Min.)**

**4. Sozialkompetenzielle Ziele (20 Min.)**

Thema	Zeit	Methoden/Verfahren	Werkzeuge/Materialien	Notizen
1. Sachliche Ziele	20 Min.			
2. Kompetenzielle Ziele	20 Min.			
3. Sachliche Ziele	20 Min.			
4. Sozialkompetenzielle Ziele	20 Min.			

## U4 Ein gesunder Rücken: Wichtig ein Leben lang

Mit der Unterrichtseinheit U4 wird eine weitere Neuerung eingeführt: Ausgehend von erlebnispädagogischen Methoden wurde eine Unterrichtseinheit entworfen, die das eigene Erleben der Schüler in den Mittelpunkt stellt.

Diese Unterrichtseinheit eignet sich gut für den Sportunterricht oder für einen kooperativen Unterricht mit einer Sportlehrkraft. Auch hier steht die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Zukunftsplänen am Beginn der Stunde. In der nachfolgenden Partnerübung wird eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des eigenen Rückens simuliert. Die Gegenüberstellung von „Zukunftsplan“ und (simuliertem) „Rückenleiden“ wird anschließend mit den Schülern reflektiert und auf den eigenen Lebensalltag übertragen.

Die Durchführung der Reflexions- und Transferphase kann auch als Vermittlung einer Technik betrachtet werden, die die Schüler in anderen beruflichen und Alltagssituationen anwenden können (beobachten/erleben > reflektieren > auf den eigenen Erlebnisbereich transferieren/handeln).

## U5 Erspüre Deinen Rücken

In der Unterrichtseinheit U5 schließlich geht es um die bewusste Erfahrung des eigenen Rückens. Auch diese Unterrichtseinheit eignet sich gut für den Sportunterricht.

Nach einem kurzen Screening („Wer hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt?“) und der Vermittlung basaler Kenntnisse zum Zusammenspiel von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur stehen 4 Übungen im Mittelpunkt der Unterrichtseinheit. Diese Übungen sind gut geeignet, um den eigenen Körper bzw. Rücken bewusst zu erfahren. Es handelt sich hier um die Kurzfassung einer Unterrichtseinheit, die von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt wurde.

Die vierte Übung schließlich (Vorwärtsbeuge) zeigt eindrucksvoll, wie schnell unser Körper lernen kann und wie wohltuend Ausgleichs- oder Fitness-Übungen sein können. Allerdings: So schnell er lernt, so schnell verlernt er auch. Hier ist Kontinuität angesagt. Zur Unterstützung dieser Unterrichtseinheit befindet sich auf der Aktions-DVD ein Videobaustein mit einer Demonstration der Übungen dieser Unterrichtseinheit.

# U1 Vertretungsstunde: 16 x den Rücken fest im Blick!

s. Hinweis auf Seite 5

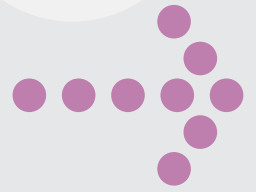
	TITEL	LÄNGE MIN.	THEMA	KOMPETENZERWERB	VORBEREITUNG
	<b>Warum wir gute Vorsätze immer auf morgen verschieben</b>			Die Schüler/-innen sollen ...	
1	„Marshmallowtest“ (Kurzvortrag)	3:10	„Aufschieberitis“ – Warum wir gute Vorsätze immer auf morgen verschieben.	... erkennen, dass lohnenswerte Ziele oft zu Gunsten kurzfristiger (kontraproduktiver) „Belohnungen“ verschoben werden.	empfehlenswert
2	„Morgen beginnt heute“ (Schiebeanimation)	2:48	„Aufschieberitis“ – Wie wichtig sind uns langfristige Ziele wie Sicherheit oder Gesundheit?	... wissen, welchen Einfluss kurzfristiges Handeln auf langfristige Ziele hat.	nein
3	„Nicos Opa erzählt“ (Schiebeanimation)	2:32	Von den Erfahrungen zur Gesunderhaltung des Rückens der Älteren lernen	... motiviert werden, Erfahrungen älterer Beschäftigter zu bewerten und ggf. zu übernehmen.	nein
	<b>Den Rücken kennenlernen und ihn trainieren</b>				
4	„Rückentest“ (Videoanleitung)	6:00	Die Beweglichkeit des eigenen Rückens testen	... wissen, wie fit und gesund ihr Rücken ist.	nein
5	„Rückengymnastik“ (Videoanleitung)	6:29	Anleitung Rückengymnastik	... Übungen für die Rückengesundheit lernen, die spontan ohne Vorbereitung und überall durchgeführt werden können.	ja
6	„Nicos Rücken“ (Schiebeanimation)	2:17	Aufbau des Rückens	... wissen, wie der Rücken aufgebaut ist und welche Funktion die Rückenmuskulatur hat.	ja
	<b>Rückenbelastungen konkret: Woher sie kommen und was man dagegen tun kann</b>				
7	„Checkliste Rückengesundheit“ (Schiebeanimation)	2:52	Gefährdungsbeurteilung Rückengesundheit	... lernen, die „Checkliste Rückengesundheit“ anzuwenden.	empfehlenswert
8	„Lisa hat eine Idee“ (Schiebeanimation)	2:14	Rückenbewusstsein im Alltag	... motiviert werden, im Alltag auf ihre Rückengesundheit zu achten.	nein
9	„Nicos Rückentagebuch“ (Schiebeanimation)	2:39	Dokumentation Rückenbelastung	... motiviert werden, drei Tage lang ein Rückentagebuch zu schreiben, um mehr über den Umgang mit dem eigenen Rücken zu erfahren.	nein
10	„Richtges Sitzen“ (Schiebeanimation)	2:11	Sitzende Tätigkeit	... wissen, dass bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit rückenentlastende Ausgleichsübungen durchgeführt werden sollen.	nein
11	„Lastenhandhabung“ (Schiebeanimation)	2:03	Heben und Tragen	... wissen, dass zum Transport schwerer Gegenstände Hebe- und Tragehilfen eingesetzt werden sollen und können.	nein
	<b>Rückenbelastungen konkret: Fallbeispiele</b>				
12	„Wesley Petermann“ (Interview)	2:57	Rückenbelastungen (Modedesigner)	... ein Fallbeispiel „Rückenbelastung“ kennenlernen.	nein
13	„Melanie Müller“ (Interview)	4:02	Rückenbelastungen (PR-Tour, Bühne)	... ein Fallbeispiel „Rückenbelastung“ kennenlernen.	nein
14	„Tarek Rasouli“ (Interview)	6:18	Querschnittslähmung (nach einem Sportunfall)	... ein Fallbeispiel „irreversible Rückenschädigung“ kennenlernen.	nein
	<b>Kommunikation und Konfliktlösung im Betrieb</b>				
15	„Nico mischt sich ein“ Schiebeanimation	2:13	Verantwortung gegenüber anderen	... motiviert werden, Sicherheit und Gesundheit zum aktiven Thema im Betrieb zu machen.	nein
16	„Knigge“ (Interview)	3:35	Kommunikation und Erfolg. Stress als Belastungsfaktor Rückengesundheit.	... motiviert werden, sich mit den Themen „Kommunikation & Konfliktmanagement im Betrieb“ zu beschäftigen.	empfehlenswert




**NEU!**

UNTERRICHTSVERLAUF	MIN.	MÖGL. ERWEITERUNG	FACH
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Was hält mich davon ab, jeden Tag etwas für meine Rückengesundheit zu tun?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	2, 15, 16	D, R, WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Warum bin ich oft nicht bereit, langfristige Ziele – zum Beispiel die Gesunderhaltung meines Rückens – jeden Tag aktiv umzusetzen?“ „Wie kann ich mich selbst zwingen, besser auf meine Rückengesundheit zu achten?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	1, 3, 15, 16	D, R, WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Von wem oder von welchen Vorbildern im Betrieb kann ich lernen, wie man seinen Rücken gesund hält?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	1, 2, 15	D, R, WS, S, F
••• Videopräsentation mit gleichzeitiger Übung im Klassensaal	15 – 25	5, 6	S, F
••• Videopräsentation ••• gemeinsame Übung im Klassensaal	10 – 45	4, 6	S, F
••• Videopräsentation ••• Arbeitsblatt A1 austeilen und bearbeiten ••• Auswertung Arbeitsblatt an der Tafel	8 – 15	4, 5	S, F
••• Videopräsentation ••• Übung ••• Anwendung der „Checkliste Rückengesundheit“ anhand fiktiver aber realistischer Arbeitsaufträge der Lehrkraft an die Azubis.	10 – 15	2, 8, 9, 10, 11	S, WS, D, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch › Brainstorming › Mindmap an der Tafel „Welche täglichen Anlässe gibt es, um mich mehr zu bewegen und damit meine Rückengesundheit zu fördern?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	2, 7	S, WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Welchen Belastungen ist mein Rücken tagtäglich ausgesetzt?“ „Wie kann ich durch einfache Maßnahmen die Belastungen meines Rückens verringern?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	7, 10, 11	S, WS, D, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Wie sieht mein Arbeitsplatz aus und was kann ich während der Arbeit für die Gesundheit meines Rückens tun?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	1, 7, 9	S, WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Welche Hebe- oder Tragehilfen stehen mir an meinem Arbeitsplatz zur Verfügung?“ „Nutze ich sie?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	10 – 20	1, 7, 10	S, WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Warum kümmert sich Wesley so konsequent um seinen Rücken?“ „In welcher Verbindung steht Wesleys Rückengesundheit zu seinen Lebenszielen?“	10 – 20	1, 2, 5, 10	WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Warum kümmert sich Melanie zurzeit nicht intensiv um ihren Rücken?“ „Was kann das langfristig für Folgen haben?“	10 – 20	1, 2, 5, 7	WS, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Was hätte Tarek Rasouli tun können, um den Unfall zu vermeiden?“	10 – 20	1, 3	R, WS, S, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Wie kann ich meine Verantwortung im Betrieb gegenüber anderen wahrnehmen, ohne diese bloßzustellen?“ „Ist es eine gute Strategie, unter Kollegen zu vereinbaren, dass man sich gegenseitig, einvernehmlich und vor allem fair auf rückschädigendes Verhalten aufmerksam machen darf?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	15 – 25	1, 2, 3, 16	R, WS, D, F
••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Wie kann ich mit meinen Kollegen Konflikte und damit Stressbelastung lösen?“ „Wie kann ich Kollegen auf Gesundheitsgefährdungen ansprechen?“ „Wie reagiere ich, wenn ich von Kollegen auf ungesundes oder gesundheitsgefährdendes Verhalten angesprochen werde?“ ••• schriftliche Ergebnissicherung	15 – 25	15	R, WS, D, F

D = Deutsch R = Religion WS = Wirtschafts- und Sozialkunde S = Sport F = Fachunterricht



### WÄHLEN SIE DIE KURZE ODER LANGE VARIANTE

#### 1. Hinführung zum Thema (5 Min.)

Die Lehrkraft leitet in die Unterrichtsstunde ein, indem sie das Thema der Unterrichtsstunde begründet: Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit. Fast jeder hat sie schon einmal gehabt. Bis zum 18. Lebensjahr stehen bei auftretenden Schmerzen die Rückenschmerzen an 4. Stelle. Danach sind es nach den Kopfschmerzen die am zweithäufigsten auftretenden Schmerzen (U2a). Jeder zweite junge Erwachsene ist davon betroffen. Mädchen häufiger als Jungen.

Am Anfang treten Rückenschmerzen vielleicht nur ab und zu auf. Aber durch fortgesetztes rückenschädigendes Verhalten (Überbelastung oder Unterforderung) können Rückenschmerzen in ihrer Intensität und Häufigkeit zunehmen. Sie werden chronisch und stellen eine große Belastung für den Beschäftigten dar. Im Extremfall kann ein chronisches Rückenleiden sogar zur Berufsunfähigkeit führen.

**Hinweis:** Unter der Adresse [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) finden Sie weitere Fakten und Statistiken zum Thema „Rücken“.

#### 2. Präsentation Aktionsfilm – Fokus auf die älteren Personen im Film (12 Min.)

Die Lehrkraft zeigt den Aktionsfilm „Zukunfts-Zone“ und fordert die Schüler auf, besonders auf die Schilderungen der älteren Personen zu achten.

Im Anschluss an den Film werden die Schüler anhand der Frage „Welche der älteren Personen ist Dir am sympathischsten (Musiker, Friseurin, Windkraftanlagenmonteur oder die Bildhauerin)?“ in 3er-Gruppen aufgeteilt.

Die nächste Unterrichtsphase unterscheidet sich, je nachdem, ob insgesamt 45 Minuten Unterrichtszeit (1 UE) oder 90 Minuten (2 UE) für das Aktionsthema eingeplant sind.

#### Variante 1: 45 Minuten

#### 3. Auftragsübergabe / Gruppenarbeit (14 Min.)

- Ausgabe Arbeitsblatt A1
- Bearbeitung von Arbeitsblatt A1 durch die Kleingruppen

#### 4. Präsentation (5 Min.)

Einige Gruppen präsentieren das Fazit ihrer **ausgefüllten Arbeitsblätter** der Klasse, indem sie „ihre“ Person aus dem Film vorstellen und ihr Verhalten bewerten. Ggf. erfolgt eine kurze Diskussion im Plenum.

#### 5. Reflexion (1 Min.)

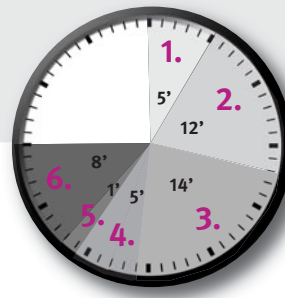
In der 1-stündigen Unterrichtsvariante erfolgt eine Kurzreflexion durch Beantwortung einer oder zweier Fragen: „Wer von Euch hat Vorbilder? Bitte Handzeichen.“ „Wer hat ein Vorbild für seine Gesundheit/Wohlbefinden? Bitte Handzeichen.“

AKTION	ZEIT	
	Variante 1: 45'	Variante 2: 90'
1. Hinführung zum Thema	5'	5'
2. Präsentation Aktionsfilm	12'	12'
3. Auftragsübergabe / Gruppenarbeit	14'	35'
4. Präsentation	5'	20'
5. Reflexion	1'	10'
6. Teilnahmekarten Wettbewerb	8'	8'

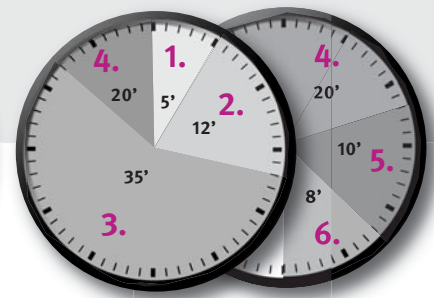


**Voraussetzung bei den Schülern:** keine  
**Zielsetzung:** Bewertung des eigenen Gesundheitshandelns und Identifizierung von modellhaften Vorbildern  
**Zeitungsumfang:** wahlweise 45 oder 90 Minuten

**Variante 1: 45 Minuten**



**Variante 2: 90 Minuten**



## Variante 2: 90 Minuten

### 3. Auftragsübergabe / Gruppenarbeit (35 Min.)

- Ausgabe Arbeitsblatt A1
- Erstellung eines Plakats, auf dem die Kleingruppen die Fragen von Arbeitsblatt A1 auf kreative Weise (Zeichnungen, Collagen etc.) gestalten.

### 4. Präsentation (20 Min.)

Einige Gruppen präsentieren ihre **Plakate** der Klasse, indem sie „ihre“ Person aus dem Film vorstellen und ihr Verhalten bewerten. Ggf. erfolgt eine kurze Diskussion im Plenum.

### 5. Reflexion (10 Min.)

Die Lehrkraft stellt folgende Frage: „Kann ein positives oder negatives Vorbild mir dabei helfen, mein langfristiges Ziel (z. B. einen gesunden Rücken) immer im Auge zu behalten? Auch wenn das von mir mehr Anstrengung und Disziplin erfordert?“

### 6. Teilnahmekarten Wettbewerb (8 Min.)

Zum Abschluss der Unterrichtsstunde werden die Wettbewerbsblätter an die Schüler verteilt. Die ausgefüllten und abgetrennten Lösungskarten werden von der Lehrkraft eingesammelt.

Die Schüler werden auf die Homepage der Aktion ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) sowie auf den Facebook-Auftritt ([www.facebook.com/jwsl.de](http://www.facebook.com/jwsl.de)) hingewiesen. Beide sind über die QR-Codes auf den Wettbewerbsblättern zu erreichen.

LEHRERAKTIVITÄT	SCHÜLERAKTIVITÄT	MEDIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierung des Unterrichtsziels und Faktenwissen über Rückenschmerzen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrervortrag</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufforderung, besonders auf die älteren Personen zu achten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eindrücke notieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktionsfilm</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einteilung der Schüler in Dreiergruppen anhand der Frage nach der sympathischsten älteren Person im Film</li> <li>• Austeilen Arbeitsblatt A1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler mit gleichem Favoriten bilden Dreiergruppen.  <b>Variante 1:</b> Diskussion und Ausfüllen der Arbeitsblätter  <b>Variante 2:</b> Diskussion und Beantwortung der Fragen durch die Erstellung eines Plakats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt A1</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der Ergebnisse und ggf. Diskussion im Plenum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der Arbeitsergebnisse durch einige Dreiergruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrkraft fragt, ob Vorbilder helfen können, eigenes Verhalten zu steuern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Schüler teilen ihre Selbsteinschätzung der Klasse mit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austeilen der Wettbewerbsbroschüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen der Teilnahmekarten und Rückgabe an die Lehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broschüre: Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler</li> </ul>



### 1. Hinführung zum Thema (6 Min.)

Die Lehrkraft benennt das Unterrichtsziel „Vorstellung und Realisierung von Zukunftsplänen“. Sie führt aus, dass über dieses Thema viel zu selten gesprochen wird, obwohl jeder zweifelsohne Vorstellungen über seine private und berufliche Zukunft, also langfristige Wünsche, hat.

Nach dieser kurzen Einleitung schließt sich unmittelbar die Präsentation der Kurzportraits der 4 Azubis aus dem Aktionsfilm an. Diese Kurzportraits befinden sich auf der JWSL-Aktions-DVD und im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de).

### 2. Skizzierung eigener Wunschvorstellungen (8 Min.)

Die Lehrkraft fragt in Analogie zu den Filmsequenzen nach Zukunftsplänen der Schüler. Anschließend wird das Arbeitsblatt A2 mit der Aufforderung ausgeteilt, eigene Zukunftspläne zu notieren.

Sofern dies für die Lerngruppe problematisch sein könnte, besteht die Möglichkeit, das Blatt ähnlich wie eine Mindmap zu bearbeiten: Sympathische Zukunftswünsche der Protagonisten aus dem Film werden im Textfeld als persönliche Position übertragen.

### 3. Präsentation Aktionsfilm (12 Min.)

THEMA	ZEIT
1. Hinführung zum Thema	6'
2. Eigene Wunschvorstellungen	8'
3. Präsentation Aktionsfilm	12'
4. Auswertung Aktionsfilm	7'
5. Persönliche Zusammenfassung	5'
6. Teilnahmekarten Wettbewerb	7'

**Voraussetzung bei den Schülern:** keine  
**Zielsetzung:** Bewertung des eigenen Gesundheitshandelns und Identifizierung von modellhaften Vorbildern  
**Zeitungsumfang:** 1 Unterrichtsstunde



#### 4. Auswertung Aktionsfilm (7 Min.)

Nach kurzer offener Aussprache zu den ersten Eindrücken des Films wechselt die Lehrkraft die Perspektive und stellt eine Verbindung zu den vier älteren Personen („Welcher der älteren Beschäftigten war Dir sympathisch?“) her, indem zunächst die vier Portraits\* an die Tafel geheftet werden. Anschließend erkundet die Klasse Vermutungen zu deren Lernprozess („Diese waren doch auch mal Azubis – wie haben sie gelernt, auf ihre Gesundheit zu achten und so ihre Zukunftspläne überhaupt erst zu ermöglichen?“). Stichworte dazu werden unter den jeweiligen Portraits notiert.

#### 5. Persönliche Zusammenfassung (5 Min.)

Die Schülerinnen und Schüler werden abschließend aufgefordert, die für sie interessanten Anregungen der vier älteren Personen unten auf dem Arbeitsblatt A2 zu notieren. Diese werden dann kurz im Klassengespräch abgefragt. Bei ausreichender Zeit kann die Übertragung in den eigenen Erfahrungsraum erfolgen, indem nach Ähnlichkeiten zwischen den vier älteren Personen des Films und Kolleginnen und Kollegen des eigenen Betriebes gesucht wird. Diese können in der untersten Zeile notiert werden.

#### 6. Teilnahmekarten Wettbewerb (7 Min.)

Zum Abschluss der Unterrichtsstunde werden die Wettbewerbsblätter an die Schüler verteilt. Die ausgefüllten und abgetrennten Lösungskarten werden von der Lehrkraft eingesammelt.

Die Schüler werden auf die Homepage der Aktion ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) sowie auf den Facebook-Auftritt ([www.facebook.com/jwsl.de](http://www.facebook.com/jwsl.de)) hingewiesen. Beide sind über die QR-Codes auf den Wettbewerbsblättern zu erreichen.

LEHRERAKTIVITÄT	SCHÜLERAKTIVITÄT	MEDIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Formulierung des Unterrichtsziels und Präsentation der Kurzportraits von Jan, Katharina, Alex und Ivana</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrervortrag</li> <li>Video: Portrait Azubis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Thematisierung der Wunschvorstellungen der Schüler</li> <li>Austeilen Arbeitsblatt A2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausfüllen Arbeitsblatt A2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt A2</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktionsfilm</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hinführung zu den vier älteren Personen im Film</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Äußern von Vermutungen zum Lernprozess dieser Personen, als sie noch Azubis waren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portraits der älteren Personen* im Film an der Tafel</li> <li>Klassengespräch</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Notieren von Anregungen und Erfahrungen der älteren Personen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt A2</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Austeilen der Wettbewerbsbroschüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausfüllen der Teilnahmekarten und Rückgabe an die Lehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Broschüre: Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler</li> </ul>

\* Die Portraits der älteren Personen finden Sie zum Ausdrucken auf dem Datenteil der DVD.



#### 1. Hinführung zum Thema (5 Min.)

Die Lehrkraft leitet in die Unterrichtsstunde ein, indem sie die Schüler auffordert, über die eigenen langfristigen Zukunftspläne nachzudenken. So verbirgt sich beispielsweise hinter der beruflichen Ausbildung in der Regel der Wunsch, eines Tages in einem bestimmten Beruf zu arbeiten oder finanziell unabhängig zu werden. Weitere Zukunftspläne können sein: berufliche Selbstständigkeit, die Gründung einer eigenen Familie, Wohneigentum oder zum Beispiel ein bestimmtes Auto fahren. Aber auch: Zufriedenheit, Gesundheit usw. Die Lehrkraft bittet nun die Schüler, ihre eigenen Zukunftspläne stichwortartig auf einem Blatt zu notieren.

#### 2. Präsentation Aktionsfilm – Fokus auf die Azubis im Film (12 Min.)

Die Lehrkraft zeigt den Aktionsfilm „Zukunfts-Zone“ und fordert die Schüler auf, besonders auf die Schilderungen der Azubis zu achten.

#### 3. Auswertung Aktionsfilm (15 Min.)

Im Anschluss an den Film erfolgt ein von der Lehrkraft moderiertes Klassengespräch. Dabei leitet sie schrittweise die Aufmerksamkeit über folgende beispielhafte Fragestellungen:

- „Welche Situation aus dem Film kommt Dir bekannt vor? – Erläutere!“
- „Welchen Belastungen ist Dein Rücken ausgesetzt?“
- „Wie könnte die Belastung Deines Rückens Deine Zukunftspläne gefährden?“
- „Was tust Du regelmäßig für die Gesundheit Deines Rückens?“
- „Wo kannst Du Informationen zu rückengerechtem Arbeiten, Kursen usw. finden?“

**Hinweis:** Das Klassengespräch wird je nach Klasse einen anderen individuellen Verlauf nehmen. Die Lehrkraft entscheidet, wann und durch welche Impulse sie das Gespräch entlang der Leitfragen weiterführt.

**Ziel:** Die Schüler sollen sich damit auseinandersetzen, ob und inwieweit sie durch ein rückengerechtes Verhalten heute ihre Gesundheit und Erfolg in der Zukunft beeinflussen können. Die individuelle Bewertung kann verschieden sein.

AKTION	ZEIT
1. Hinführung zum Thema	5'
2. Präsentation Aktionsfilm	12'
3. Auswertung Aktionsfilm	15'
4. Reflexion	5'
5. Teilnahmekarten Wettbewerb	8'

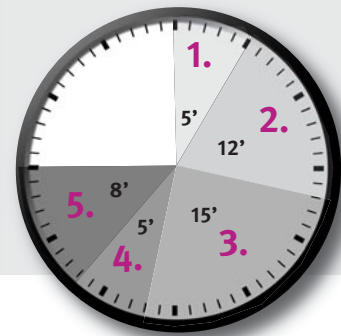




**Voraussetzung bei den Schülern:** keine

**Zielsetzung:** Die Schüler sollen sich mit der Frage auseinandersetzen, wie wichtig ein gesunder Rücken für das Erreichen privater und beruflicher Ziele ist.

**Zeitungfang:** 1 Unterrichtsstunde



#### 4. Reflexion (5 Min.)

Die Schüler sollen auf dem Blatt Papier notieren, was sie bereits heute konkret für ihren Rücken tun oder was sie in Zukunft dafür tun wollen: Was tue ich?

- Wann tue ich es?
- Wie oft tue ich es? Regelmäßig?
- Wie belohne ich mich?
- Mit welchem Schritt beginne ich?

Zum Beispiel

- sich auf der Seite [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) über Rückengesundheit informieren und jeden Tag 5 Minuten Rückenübungen oder -gymnastik machen
- rückenbelastende Situationen im Betrieb notieren und mit dem Vorgesetzten besprechen

Die Schüler erhalten den Auftrag (sofort oder zu Hause), sich auf der Internetseite der Aktion „Jugend will sich-er-leben“ ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) über das Thema „Rückengesundheit“ zu informieren und eine Maßnahme in der nächsten Stunde vor der Klasse vorzustellen, die sie besonders hilfreich finden („Das mache ich in Zukunft.“ oder „Das hatte ich noch nicht gewusst.“). Schüler, die in der Folgestunde ihr Ergebnis freiwillig vorstellen, erhalten eine gute Mitarbeitsnote.

#### 5. Teilnahmekarten Wettbewerb (8 Min.)

Zum Abschluss der Unterrichtsstunde werden die Wettbewerbsblätter an die Schüler verteilt. Die ausgefüllten und abgetrennten Lösungskarten werden von der Lehrkraft eingesammelt.

Die Schüler werden auf die Homepage der Aktion ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) sowie auf den Facebook-Auftritt ([www.facebook.com/jwsl.de](http://www.facebook.com/jwsl.de)) hingewiesen. Beide sind über die QR-Codes auf den Wettbewerbsblättern zu erreichen.

LEHRERAKTIVITÄT	SCHÜLERAKTIVITÄT	MEDIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierung des Unterrichtsziels</li> <li>• Aufforderung, Zukunftspläne stichwortartig auf einem Blatt zu notieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler notieren ihre Zukunftspläne stichwortartig auf einem Blatt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrevortrag</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufforderung, besonders auf die Azubis zu achten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eindrücke notieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktionsfilm</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragestellung: Welche Situationen im Film kommen Euch bekannt vor?</li> <li>• Hinführung zur Fragestellung, ob eigene Rückenbelastungen das Erreichen der Zukunftspläne der Schüler gefährden können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler berichten von ihren Erfahrungen und besprechen diese in der Klasse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengespräch</li> </ul>
<p>Gegebenenfalls kann die Reflexionsphase in der Folgestunde fortgesetzt werden. Auf jeden Fall soll der Besuch der Internetseite <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a> Teil der Reflexion sein (Hausaufgabe!).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler notieren, was sie heute bereits für ihre Rückengesundheit tun und was sie zukünftig tun können.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austeilen der Wettbewerbsbroschüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen der Teilnahmekarten und Rückgabe an die Lehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broschüre: Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler</li> </ul>



### 1. Hinführung zum Thema (6 Min.)

Die Lehrkraft benennt das Unterrichtsziel „Wir denken viel zu selten an unsere Gesundheit – und bemerken dies häufig erst, wenn es zu spät ist“. Sie kann dies mit einigen bekannten Beispielen verdeutlichen, z. B.:

- Rauchen, obwohl jeder weiß, dass dies ungesund ist und zum Tod führen kann (Lungenkrebs)
- Ungesundes Essen kann langfristig zu Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt etc. führen.
- missbräuchlicher Alkoholkonsum etc.

Nach dieser kurzen Einleitung schließt sich unmittelbar die Präsentation der Kurzportraits der 4 Azubis aus dem Aktionsfilm an. Diese Kurzportraits befinden sich auf der JWSL-Aktions-DVD und im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de).

### 2. Skizzierung eigener Wunschvorstellungen (5 Min.)

Die Lehrkraft heftet die vier Portraits der Film-Azubis\* an die Tafel. Anschließend stellt sie eine Brücke zwischen den Schülern und den Aussagen und Schilderungen der Kurzportraits her, indem nach sympathischen Personen oder sympathischen Zielen in den Kurzportraits gefragt wird.

Danach wird das Arbeitsblatt A3 mit der Aufforderung ausgeteilt, die Übereinstimmung der im Film genannten Perspektiven mit den eigenen Zukunftswünschen zu bestimmen („Welche Personen sind Dir ähnlich, welche Wünsche hast Du auch?“).

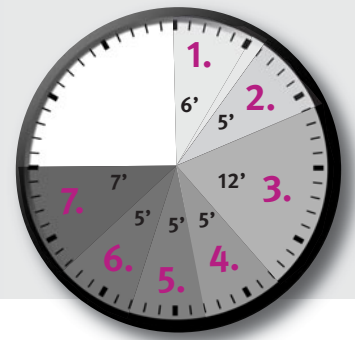
### 3. Präsentation Aktionsfilm (12 Min.)

THEMA	ZEIT
1. Hinführung zum Thema	6'
2. Eigene Wunschvorstellungen	5'
3. Präsentation Aktionsfilm	12'
4. Erste Auswertung Aktionsfilm	5'
5. Zweite Auswertung Aktionsfilm	5'
6. Zusammenfassung und Transfer	5'
7. Teilnahmekarten Wettbewerb	7'

\* Die Portraits der Azubis und älteren Personen finden Sie zum Ausdrucken auf dem Datenteil der DVD.



**Voraussetzung bei den Schülern:** keine  
**Zielsetzung:** Die Schüler sollen sich mit der Frage auseinandersetzen, wie wichtig ein gesunder Rücken für das Erreichen privater und beruflicher Ziele ist.  
**Zeitraum:** 1 Unterrichtsstunde



#### 4. Erste Auswertung Aktionsfilm (5 Min.)

Die Lehrkraft fragt unmittelbar nach Ende des Films die Schüler, ob die im Film vorgestellten Azubis ihre Zukunftspläne umsetzen können („Werden sie ihr Ziel erreichen?“). Hierbei soll besonders auf gesundheitliche Gefährdungen eingegangen werden. Die geäußerten Aussagen werden stichwortartig unter den Portraits notiert.

#### 5. Zweite Auswertung Aktionsfilm (5 Min.)

Die Lehrkraft fokussiert nun den Blick auf die vier älteren Filmpersonen („Diese waren auch mal Azubis – wie haben sie gelernt, auf ihren Rücken zu achten?“). Dazu werden deren Portraits unter die vier Azubi-Portraits\* an die Tafel gehängt und die Aussagen zum Lernprozess der älteren Personen im Film ebenfalls stichwortartig notiert.

#### 6. Zusammenfassung und Transfer (5 Min.)

Die Ergebnisse werden von der Lehrkraft kurz zusammengefasst. Danach werden die Schüler aufgefordert, vergleichbare Personen in ihrem Lebens- und Erfahrungsbereich (Schule, Betrieb, privates Umfeld) zu identifizieren. Diese werden auf Arbeitsblatt A3 notiert.

#### 7. Teilnahmekarten Wettbewerb (7 Min.)

Zum Abschluss der Unterrichtsstunde werden die Wettbewerbsblätter an die Schüler verteilt. Die ausgefüllten und abgetrennten Lösungskarten werden von der Lehrkraft eingesammelt.

Die Schüler werden auf die Homepage der Aktion ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) sowie auf den Facebook-Auftritt ([www.facebook.com/jwsl.de](http://www.facebook.com/jwsl.de)) hingewiesen. Beide sind über die QR-Codes auf den Wettbewerbsblättern zu erreichen.

LEHRERAKTIVITÄT	SCHÜLERAKTIVITÄT	MEDIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Formulierung des Unterrichtsziels und Präsentation der Kurzportraits von Jan, Katharina, Alex und Ivana</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrervortrag</li> <li>Video: Portrait Azubis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Thematisierung der Verbindung zwischen den Schülern und den Film-Azubis</li> <li>Austeilen Arbeitsblatt A3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausfüllen Arbeitsblatt A3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portraits Film-Azubis*</li> <li>Arbeitsblatt A3</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktionsfilm</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abfragen, welche der Film-Azubis ihre Zukunftspläne verwirklichen werden</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Klassengespräch</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Notieren von Anregungen und Erfahrungen der älteren Personen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portraits der älteren Personen im Film an der Tafel*</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenfassung der Ergebnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausfüllen Arbeitsblatt A3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt A3</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Austeilen der Wettbewerbsbroschüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausfüllen der Teilnahmekarten und Rückgabe an die Lehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Broschüre: Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler</li> </ul>

\* Die Portraits der Azubis und älteren Personen finden Sie zum Ausdrucken auf dem Datenteil der DVD.

# U4 Ein gesunder Rücken: Wichtig ein Leben lang



## Didaktische Vorbemerkung

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, die Folgen des eigenen Handelns hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf die Zukunft zu beurteilen. Die Schüler sollen verstehen, dass private und berufliche Lebensziele nur bei guter Gesundheit erreicht werden können. Ein gesunder Rücken ist Teil einer guten Gesundheit.

## Organisatorische Vorbemerkung

Es empfiehlt sich, diese Unterrichtseinheit in Kooperation mit einer Lehrkraft aus dem Sport- oder Gesundheitsbereich vorbereitend zu besprechen. Aufgrund des Platzbedarfes der Übung „Rundumblick“ kann diese Unterrichtseinheit gut im Freien, in der Sporthalle, Aula o. Ä. durchgeführt werden.

### 1. Hinführung zum Thema (5 Min.)

Die Lehrkraft leitet in die Unterrichtsstunde ein, indem sie den Begriff des Lebensziels erläutert. Lebensziele sind kurz- oder langfristige Ziele, die die meisten Menschen intuitiv oder bewusst verfolgen.

Zukunftspläne können sein: beruflicher Erfolg, die Gründung einer eigenen Familie, Wohneigentum oder zum Beispiel ein bestimmtes Auto fahren. Aber auch: Zufriedenheit, Gesundheit usw. Es sind die Antworten auf Fragen wie: „Wovon träumst Du?“ oder „Was möchtest Du in 5 (oder in 10 oder 20) Jahren erreicht haben?“

Eine wesentliche Voraussetzung für das Erreichen von Lebenszielen ist die eigene Gesundheit. Hierzu zählt insbesondere auch die Rückengesundheit, an die man in der Regel – vor allem in jungen Jahren – zu wenig denkt.

### 2. Lebensziele benennen (5 Min.)

Die Lehrkraft fordert die Schüler auf, eigene Lebensziele zu notieren. Anschließend fragt die Lehrkraft: „Wer möchte sein Lebensziel verraten?“ Dabei sollen die Schüler per Zuruf folgenden Satz vervollständigen: „Ich will in XX Jahren ...“. Je nach Einschätzung der Lehrkraft kann auch eine Abfrage jedes Schülers erfolgen.

### 3. Übung Rundumblick (15 Min.)

#### Vorbemerkung

Unser Rücken braucht Bewegung in alle Richtungen. Wir dürfen uns hoch, runter oder zur Seite beugen oder den Rücken auch mal verdrehen. Wenn der Rücken aber ständig und vor allem mit Last verdreht wird, stellt dies eine erhöhte Belastung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur dar. In der Folge kann die Rückenmuskulatur dann so verhärten, dass wir nicht mehr schmerzfrei um die Wirbelsäule rotieren können. Solche Bewegungen können zum Beispiel auftreten beim Auffüllen von Regalen oder Umpacken von Paketen im Paketwagen.

Deshalb ist es besser und für den Rücken gesünder, die Bewegungsrichtung immer über ein Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen zu ändern, anstatt nur den Oberkörper zu verdrehen.

#### Durchführung

Es werden 2er-Gruppen gebildet. Die beiden Teilnehmer einer jeden Gruppe stehen in einem Abstand von etwa 3 Metern hintereinander, wobei der Hintermann auf den Rücken des Vordermanns blickt.

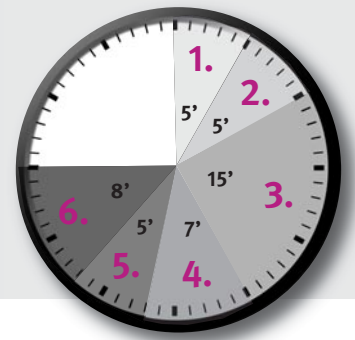
**Übungsteil 1** Der Vordermann prüft nun seinen Rundumblick. Dabei dürfen sich seine Füße nicht bewegen! Kopf und Rumpf dürfen sich uneingeschränkt drehen. Der Vordermann benennt den äußersten rechten und linken Punkt, den er beim Blick über die Schulter sehen kann. Der Hintermann markiert diese beiden Punkte mit einem Gegenstand (Stift, Buch, Mütze ö. Ä.).

**Übungsteil 2** Wiederholung der Übung. Nun darf nur noch der Kopf gedreht werden. Füße und Rumpf dürfen sich nicht bewegen. Markieren des äußersten rechten und linken Rands des Sichtfelds des Vordermanns.

**Übungsteil 3** Wiederholung der Übung. Der Kopf darf nicht mehr bewegt werden. Kopf, Rumpf und Füße sind fixiert. Markieren des äußersten rechten und linken Rands des Sichtfelds des Vordermanns.

**Rollentausch** Vordermann und Hintermann tauschen die Positionen und wiederholen die Übung.





**Voraussetzung bei den Schülern:** keine

- Zielsetzung:**
- Die Schüler erfahren, wie wichtig ein gesunder Rücken für das Erreichen privater und beruflicher Ziele ist.
  - Erkennen der Auswirkungen von rückenbelastendem Verhalten
  - Einübung von Reflexions- und Transfertechniken

**Zeitumfang:** 1 Unterrichtsstunde

#### 4. Reflexion (7 Min.)

Im Anschluss an die Übung leitet die Lehrkraft in die Reflexionsphase über. Hier sollen sich die Schüler über mögliche Auswirkungen einer eingeschränkten Rückenmobilität für anstehende Arbeitsprozesse, aber auch für die Erreichung ihres Lebensziels klar werden. Folgende Fragen bilden den roten Faden:

- „Wo in Eurem Arbeitsbereich/Schule/Freizeit verdreht Ihr Euren Oberkörper häufig?“
- „Bei welchen alltäglichen Situationen kann man unnötiges Verdrehen vermeiden?“
- „Hätte eine Einschränkung in der Rotation der Wirbelsäule eine Auswirkung auf Dein formuliertes Zukunftsziel?“

Die Antworten der Schüler erfolgen als Zuruf.

#### 5. Transfer (5 Min.)

In der abschließenden Transferphase werden die Schüler nun aufgefordert, auf einem Blatt Papier einen Vorsatz zu notieren, der sie einmal am Tag daran erinnert festzustellen, ob sie sich aktiv um ihre Rückengesundheit gekümmert haben.

Die Lehrkraft bittet einzelne oder alle Schüler, ihre Maßnahmen durch die Vervollständigung des Satzes „Ich werde zukünftig einmal am Tag ...“ vorzustellen.

#### Tipp zur Fortführung

Einmal im Monat oder einmal während jeder Präsenzphase dieses Thema wieder zur Sprache bringen und anfragen, wer sich an seinen Vorsatz gehalten hat. Die Antwort erfolgt durch Fingerzeig.

Es könnte im Klassensaal auch eine Wandzeitung aufgehängt werden, auf der die Schüler (ggf. anonym) mit einem Haken oder einem Kreuz dokumentieren, ob sie sich an ihre Vorsätze gehalten haben oder nicht.

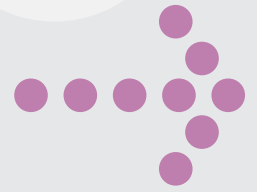
#### 6. Teilnahmekarten Wettbewerb (8 Min.)

Zum Abschluss der Unterrichtsstunde werden die Wettbewerbsblätter an die Schüler verteilt. Die ausgefüllten und abgetrennten Lösungskarten werden von der Lehrkraft eingesammelt.

Die Schüler werden auf die Homepage der Aktion ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) sowie auf den Facebook-Auftritt ([www.facebook.com/jwsl.de](http://www.facebook.com/jwsl.de)) hingewiesen. Beide sind über die QR-Codes auf den Wettbewerbsblättern zu erreichen.

AKTION	ZEIT	LEHRERAKTIVITÄT	SCHÜLERAKTIVITÄT	MEDIEN
1. Hinführung zum Thema	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierung des Unterrichtsziels</li> <li>• Herstellung des Zusammenhangs zwischen einem gesunden Rücken und dem Erreichen von Lebenszielen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrervortrag</li> </ul>
2. Lebensziele	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfragen von Lebenszielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benennen eigener Lebensziele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengespräch</li> </ul>
3. Übung Rundumblick	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erläuterung und ggf. Hilfestellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung der Übung</li> </ul>	
4. Reflexion	7'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfragen von beruflichen oder privaten Situationen, in denen die Schüler ihren Rücken verdrehen</li> <li>• Benennung von Alternativen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schilderung entsprechender Arbeitssituationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengespräch</li> <li>• Zuruf von Schülern</li> </ul>
5. Transfer	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfragen von Maßnahmen zur Erhaltung der Rückengesundheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benennung von Vorsätzen zur Erhaltung der Rückengesundheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengespräch</li> <li>• Zuruf von Schülern</li> </ul>
6. Teilnahmekarten Wettbewerb	8'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austeilen der Wettbewerbsbroschüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen der Teilnahmekarten und Rückgabe an die Lehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broschüre: Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler</li> </ul>

# U5 Erspüre Deinen Rücken



## Didaktische Vorbemerkung

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, den Schülerinnen und Schülern ein Grundverständnis zum Thema „Rücken“ zu vermitteln. Dieses Grundverständnis hilft, Belastungssituationen zu erkennen und zu beurteilen. Gleichzeitig hilft das Grundverständnis über das Zusammenspiel der einzelnen Teile des Rückens bei der selbstständigen Umsetzung von Strategien zur Muskelaktivierung und bei der Anwendung von Lockerungsübungen. Diese Unterrichtseinheit basiert auf der Vermittlung von Wissen über:

- die Anatomie und die Strukturen der Wirbelsäule und des Rückens,
- die Bedeutung der muskulären Stabilisierung und aus
- Übungen zur Körperwahrnehmung, hier speziell des Rückens.

## Organisatorische Vorbemerkung

Es empfiehlt sich, diese Unterrichtseinheit entweder im Sportunterricht durchzuführen oder in Kooperation mit einer Lehrkraft aus dem Sport- oder Gesundheitsbereich.

### 1. Einleitende Problematisierung und Hinführung zum Thema (5 Min.)

Die Lehrkraft begründet das Unterrichtsthema mit der besonderen Bedeutung der Rückengesundheit für das subjektive Wohlbefinden und die objektive Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Bereich. Zunächst werden drei Fragen gestellt, die die Schüler kurz beantworten:

- „Wer von Euch hat oder hatte schon einmal Rückenschmerzen oder -probleme?“ → Antwort per Handzeichen
- „Bei welcher Tätigkeit (beruflich / privat) haben sie Euch behindert?“ → Antwort per Zuruf
- „Wisst Ihr, was der Auslöser für die Rückenschmerzen war?“ → Antwort per Zuruf

### 2. Informationen zum Rücken (10 Min.)

Anschließend erläutert die Lehrkraft anhand der Folienkopien F1, F2 und F3 den Aufbau des Rückens. Die Folien sind im Datenteil der DVD als PDF-Dokument abgelegt. Sie können auch über [www.jwsl.de/medien/index.php#2014](http://www.jwsl.de/medien/index.php#2014) aufgerufen werden. Anschließend leitet die Lehrkraft zu den praktischen Rückenübungen über. Vor Beginn einer jeden Übung wird diese erklärt. Den Schülern werden die Lernziele der einzelnen Übungen mitgeteilt, damit sie die Wirkung der Übung auf ihren Körper bewusst beobachten oder erspüren können.

### 3. Übungen (siehe rechte Seite)

Hinweis: Alle Übungen werden auf der DVD in einem kurzen Video vorgestellt. Das Video kann vor jeder Übung den Schülern als Anleitung gezeigt werden.

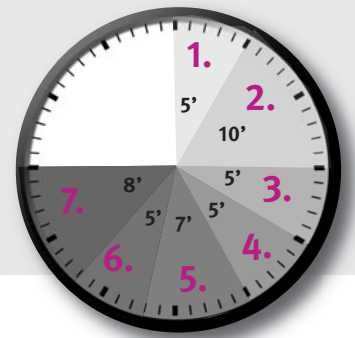
### 4. Teilnahmekarten Wettbewerb (8 Min.)

Zum Abschluss der Unterrichtsstunde werden die Wettbewerbsblätter an die Schüler verteilt. Die ausgefüllten und abgetrennten Lösungskarten werden von der Lehrkraft eingesammelt.

Die Schüler werden auf die Homepage der Aktion ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)) sowie auf den Facebook-Auftritt ([www.facebook.com/jwsl.de](http://www.facebook.com/jwsl.de)) hingewiesen. Beide sind über die QR-Codes auf den Wettbewerbsblättern zu erreichen.

AKTION	ZEIT
1. Hinführung zum Thema	5'
2. Informationen zum Rücken	10'
3. Übung 1: Ausgangsposition	5'
Übung 2: Wasserschlüssel	5'
Übung 3: Ringen	7'
Übung 4: Vorwärtsbeuge	5'
4. Teilnahmekarten Wettbewerb	8'

**Voraussetzung bei den Schülern:** keine  
**Zielsetzung:** Erwerb von Basiskompetenzen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung  
**Schwerpunkt:** Rücken  
**Zeitraum:** 1 Unterrichtsstunde



**Übung 1 ohne Partner Ausgangsposition (5 Min.)**

**Lernziel** Aus dieser Ausgangsposition heraus werden die nachfolgenden Übungen eingeleitet. Alle Schüler sollen diese Ausgangsposition kennen.

**Durchführung** Wirbelsäule im Stehen in die Länge ziehen:

- Beine hüftbreit. Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.
- Scheitel am Hinterkopf Richtung Decke und Becken zum Boden ziehen. Schambein leicht nach oben ziehen.
- Bewusste Einbindung des Beckenbodens (BILD: Bei der Ausatmung „Wasserstrahl anhalten“)
- Schüler beobachten sich gegenseitig: Ohr, Schulter, Hüfte, Knie und Fußgelenk bilden eine Linie. Natürliche Wirbelsäulenkrümmung.

**Übung 3 mit Partner Ringen (7 Min.)**

**Lernziel** 1) Erkennen und Erspüren, wie viele Muskeln für das sichere und aufrechte Stehen und Laufen zusammenspielen müssen

2) Aktive Kräftigungsübung – mit viel Spaß

**Durchführung** 2 Teilnehmer stehen gegenüber, Beine parallel und hüftbreit. Der Abstand zwischen den Schuhspitzen beträgt 10 – 15 cm. Arme in U-Form, die Hände auf Höhe des Kopfes. Die Teilnehmer legen die Hände flach ineinander und versuchen, sich nun gegenseitig mit leichtem (!) Druck aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Hände müssen sich dabei immer berühren. Die Füße dürfen nicht versetzt werden. Die Partner sollen mindestens einmal getauscht werden.

**Übung 2 ohne Partner Wasserschüssel (5 Min.)**

**Lernziel** 1) Erkennen und Erspüren der Neutralstellung der WBS  
 2) Beweglichkeit einzelner Wirbelsäulen-Abschnitte kennenlernen

**Durchführung** Die Teilnehmer stellen sich vor, dass das Becken eine mit Wasser gefüllte Schüssel sei. Das Steißbein ist der tiefste Punkt der Schüssel.

- Die Schüssel langsam kreisen lassen, so dass kein Wasser überschwappt.
- Die Schüssel nach vorn auskippen. Beckenkipfung führt zur Anhebung und Streckung des Brustkorbs.
- Die Schüssel in Richtung Gesäß auskippen. Beckenkipfung führt zur verstärkten Biegung der Wirbelsäule nach hinten und zur Überstreckung der Halswirbelsäule.

**Übung 4 ohne Partner Vorwärtsbeuge (5 Min.)**

**Lernziel** Schon einfache kurze Übungen verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule bereits nach kurzer Zeit. Was, wenn diese und ähnliche Übungen täglich durchgeführt werden?

**Durchführung** Die Teilnehmer stehen in der Ausgangsposition und beugen sich mit dem Oberkörper nach unten. Dabei strecken sie die Arme aus und versuchen, bei durchgedrückten Knien mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren. In der tiefsten Position wird der Körper etwa 5 Sekunden gehalten. Die Teilnehmer merken sich, wie weit sie mit den Händen nach unten gekommen sind. Diese Übung wird im Abstand von etwa 20 Sekunden 5 mal durchgeführt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Teilnehmer während dieser 5 Durchgänge die tiefste Position der Hände verbessern konnten. **Wichtig:**

- Ohne Schwung oder Druck arbeiten.
- Auch den Kopf ganz locker hängenlassen.
- Bei jedem Ausatmen den Körper bewusst locker lassen und so dem Boden näher kommen.

LEHRERAKTIVITÄT	SCHÜLERAKTIVITÄT	MEDIEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierung des Unterrichtsziels</li> <li>• Abfragen der Schüler nach Erfahrungen mit Rückenschmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antwort per Handzeichen und Zuruf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrervortrag</li> <li>• Klassengespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erläuterung Aufbau und Funktion Rücken</li> <li>• Lehrervortrag</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folien F1, F2, F3</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderation und Hilfestellung</li> <li>• Moderation und Hilfestellung</li> <li>• Moderation und Hilfestellung</li> <li>• Moderation und Hilfestellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung ohne Partner bei gegenseitiger Beobachtung aller</li> <li>• Durchführung ohne Partner</li> <li>• Durchführung mit Partner</li> <li>• Durchführung ohne Partner</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austeilen der Wettbewerbsbroschüre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen der Teilnahmekarten und Rückgabe an die Lehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broschüre: Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler</li> </ul>

## Welche dieser Personen ist Dir am sympathischsten?

**Malt den entsprechenden Pfeil aus.**



Monteur Windkraftanlage  
55 Jahre



Friseurin  
59 Jahre



Orchestermusiker  
64 Jahre



Bildhauerin  
70 Jahre



**1.** Warum ist Dir diese Person sympathisch?

---



---

**2.** Welche Einstellung hat die Person zur Gesundheit des eigenen Rückens?

Wie ist sie mit ihrem Rücken umgegangen?

---



---

**3.** Hätte die Person anders mit ihrem Rücken umgehen können?

---



---

**4.** Wie hättet Ihr Euch an ihrer Stelle verhalten?

---



---

**5.** Ist die Person ein Vorbild für Euch? Begründet Eure Antwort.

---



---

**6.** Was macht Ihr Azubis für Euren Rücken?

---



---



## Was wünschst Du Dir? Was sind Deine Zukunftspläne?

Notiere Deine Zukunftspläne. Oder notiere die Zukunftspläne der Film-Azubis, die Dir gefallen haben und verbinde das Foto und Aussage mit einer Linie.



**Katharina**



**Ivana**



**Alexander**



**Jan**

---

---

---

---



**Monteur Windkraftanlage  
55 Jahre**



**Friseurin  
59 Jahre**



**Orchestermusiker  
64 Jahre**



**Bildhauerin  
70 Jahre**

### Gute Ideen! Vorbildliches Verhalten!

---

---

---

---

## Was wünschst Du Dir? Was sind Deine Zukunftspläne?



**Katharina**  
möchte eine berühmte  
Friseurin werden.



**Ivana**  
möchte Beruf und Familie  
miteinander vereinbaren.



**Alexander**  
träumt von Sportautos und  
einem eigenen Betrieb.



**Jan**  
möchte Familie, eine eigene Woh-  
nung und Gesundheit im Alter.

---

---

---

---

Kennst Du Personen aus Deinem beruflichen / privaten Umfeld,  
die sich ähnlich wie die vier älteren Personen aus dem Film verhalten?

Schreibe den Namen in die freien Kästchen und verbinde diese mit den Fotos.



**Monteur Windkraftanlage**  
55 Jahre



**Friseurin**  
59 Jahre



**Orchestermusiker**  
64 Jahre



**Bildhauerin**  
70 Jahre

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Der Film „Zukunfts-Zone“

Im diesjährigen Aktionsfilm der Aktion „Jugend will sich-er-leben“ haben wir bewusst auf eine durchgehende und in sich geschlossene Handlung verzichtet. Stattdessen werden die Zuschauer mit den Aussagen von 8 Protagonisten konfrontiert, die sich alle um die Themen „Lebensplan“ und „Rücken“ drehen.

## Die Ausgangsüberlegung

Wer heute seine Rückengesundheit vernachlässigt, mag damit rechnen, später stärkere und möglicherweise sogar chronische Rückenschmerzen zu bekommen. Mit Sicherheit weiß er das aber nicht. Man kann ja nicht in die Zukunft schauen. Daher liegt es nahe, die eigene Rückengesundheit „auf morgen“ zu verschieben. Und so entstehen Vorsätze wie: „Nächste Woche fange ich wieder mit Sport an.“ oder „Noch einmal trage ich diesen schweren Gegenstand mit der Hand. Ab morgen hole ich mir dann eine Tragehilfe.“

So wird aber der nächste Tag wieder zum „Heute“ und so verschieben wir rückengesundes Verhalten Tag um Tag, jedes Mal begleitet von Weisheiten wie „einmal ist keinmal“.

Aber man kann in die Vergangenheit schauen, zum Beispiel, wenn man am Ende seines Berufslebens angekommen ist. Dann weiß man, ob man einen kranken oder gesunden Rücken hat und kann in der Rückschau auf sein Leben die Gründe für den Zustand des eigenen Rückens finden.

Beschäftigt sich jetzt aber ein junger Mensch (Azubi) mit der Rückschau älterer Kolleginnen und Kollegen und vergleicht deren (einstige) Lebensziele mit seinen, dann mag er eine Ahnung davon bekommen, wie gut oder schlecht es ihm ergehen wird, wenn er weiterhin so mit seinem Rücken umgeht, wie er es momentan tut. Über diese Konstruktion ist es für Azubis möglich, einen Blick in ihre eigene Zukunft zu wagen.

## Die Filmkonstruktion

Im Film „Zukunfts-Zone“ lernen wir 8 Protagonisten kennen: 4 Azubis und 4 ältere Beschäftigte, kurz vor oder bereits im Ruhestand.

- Jan, Azubi als Steuerfachangestellter
- Orchestermusiker in Rente
  
- Katharina, Azubi als Friseurin
- Friseurin, Frührentnerin
  
- Alexander, Azubi als Metallbauer
- Servicetechniker für Windkraftanlagen
  
- Ivana, Azubi als Einzelhandelskauffrau
- Bildhauerin

Diese 8 Protagonisten bilden 4 Paare, die jeweils aus einem Azubi und einer älteren Person bestehen. Im Film treten diese Personen nacheinander vor die Kamera und berichten dem Zuschauer von ihren Lebensplänen und ihrem Umgang mit ihrem Rücken. Die Berufe der Protagonisten sind zwar unterschiedlich, innerhalb der 4 Paare gibt es aber überschneidende Merkmale. So verbindet Jan und den Orchestermusiker die Tatsache, dass sie ihre Arbeit in erzwungener Körperhaltung (Sitzen) und in einer Gruppe durchführen müssen, die einen sozialen Druck auf sie ausübt.

Beide sind sich der Gefährdungen für den eigenen Rücken bewusst, ziehen daraus aber völlig unterschiedliche Konsequenzen. Würde Jan den Blick und die Erfahrung des Orchestermusikers auf sich übertragen, käme er zu einer realistischen Einschätzung, wie wahrscheinlich er die von ihm genannten Lebensziele auch erreichen kann.

## Das Intro des Films

Zu Beginn des Films, also noch bevor sich die Protagonisten vorstellen, beobachten und belauschen wir die vier Azubis nach einem Fahrsicherheitstraining. Auch hier ging es um den Rücken: nämlich um die richtige Sitzposition beim Autofahren und die orthopädischen und sicherheitsrelevanten Vorteile, die sich daraus ergeben.

Wie die vier das gerade beendete Fahrsicherheitstraining bewerten, dient der Typisierung der Azubis: Welche Bereitschaft gibt es, die Ratschläge eines erfahrenen, aber älteren Trainers ernsthaft zu würdigen und ggf. zu übernehmen?

DIE AKTEURE

LEBENSZIEL

VORBILD



**Jan,  
Azubi als Steuerfachangestellter**

Sicherer Job. Familie. Eigene Wohnung. Nichts wirklich Großes, ein ganz normales Leben. Nur vor dem Altwerden hat er Angst. Wird seine Rente reichen? Und wie wird es um seine Gesundheit stehen?

**positives Vorbild:**  
Sein Opa. Er ist mit 88 Jahren „fit wie ein Turnschuh“ und hat gerade erst eine Kreuzfahrt durch Alaska gemacht.



**Orchestermusiker**

**negatives Vorbild:**  
Kollegen, die nur mit Schmerztabletten im Orchester spielen können. Dadurch leidet aber die Qualität des Spiels.



**Katharina,  
Azubi als Friseurin**

Ihr gefällt es, kreativ zu sein. Sie ist stolz, wenn sie sieht, wie glücklich ihre Kundinnen sind, wenn sie ihnen die Haare frisiert hat. *„Das ist genau der Beruf, den ich lernen will. Und wenn man richtig gut ist, kann man auch gut davon leben.“*

**positives Vorbild:**  
Die Modefriseure Marlies Möller (Hamburg) und Oliver Schmidt (Düsseldorf). *„Die besten Friseure in Deutschland. Keine Ahnung, ob ich das auch schaffe, aber ... ich versuch's.“*



**Friseurin**

Träumte früher von einem eigenen Salon. Hatte Rückenbeschwerden, die sie zeitweise zur Aufgabe ihres Berufs zwangen.

**kein Vorbild**



**Alexander,  
Azubi als Metallbauer**

Alexanders Ziele sind klar formuliert: Gesellenprüfung, Meister, eigener Betrieb, in dem er das Sagen hat. Alexander möchte später Porsche fahren.

**negatives Vorbild:**  
Sein Kollege (56), der ständig Rückenbeschwerden hat und wegen Krankheit regelmäßig ausfällt. Für Alexander ist der Kollege selbst verantwortlich für seine Rückenbeschwerden.



**Servicetechniker,  
Windkraftanlagen**

Möchte bald in Rente gehen und seine Hobbys pflegen.

**kein Vorbild**  
Er selbst hätte nie etwas für seinen Rücken getan. Wurde aber von seinem Chef motiviert, an der betrieblichen Gesundheitsförderung teilzunehmen.



**Ivana,  
Azubi als Einzelhandelskauffrau**

Ivanas Ziel ist es, Job, Karriere und Familie miteinander vereinbaren zu können. Außerdem: materielle Anerkennung (Firmenwagen).

**kein Vorbild**



**Bildhauerin**

Ist trotz ihres Alters in der glücklichsten Phase ihres Lebens. Möchte noch viele Ideen und Projekte verwirklichen.

**kein Vorbild**



PROBLEMBEWUSSTSEIN

STRATEGIE

hoch

Jan weiß, dass sein Job seinen Rücken belastet.  
Er weiß auch, dass er ab und zu Rückenübungen machen müsste.  
Während der Arbeit traut er sich das nicht.  
„Wenn da jeder seine Privatangelegenheit macht.“

abwartend

„Ich bin in zwei Jahren mit der Ausbildung fertig.  
Und dann schaue ich weiter. So lange halte ich es schon aus.  
Noch tut der Rücken ja nicht richtig weh.“

hoch

„So eine Trompete wiegt ja kaum was, vielleicht zwei Kilo. Und trotzdem gibt das Verspannungen im Nackenbereich. Und wir sitzen natürlich viel. Das ist schlecht für den Rücken.“

aktiv

Regelmäßiger Sport: Laufen, Radfahren, Skifahren etc.  
Er beherrscht keine Sportart gut, ihm ist es aber wichtig, regelmäßig Sport zu treiben.

nicht vorhanden

Katharina spürt zwar, dass es anstrengend ist, täglich 8 Stunden zu stehen.  
Aber jede Arbeitserleichterung (z. B. Rollhocker) ist für sie ein Arbeitshindernis. „Es geht viel schneller, wenn Du gleich stehen bleibst. Man muss ja auch schauen, dass das alles flott geht und Chefin und Kundin zufrieden sind.“

keine

„Irgendwie kriege ich das alles hin. Immerhin habe ich ja einen Traum. Und den gebe ich nicht auf.“

früher: kein heute: hoch

Sie weiß, dass es der Fehler ihres Lebens war, den gesundheitlichen Aspekt ihres Berufes komplett auszublenden.

aktiv

Heute als Rentnerin geht sie regelmäßig ins Fitnessstudio.

hoch

Ist nicht bereit, seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen.  
Fordert kollegiale Unterstützung im Betrieb.

aktiv

„Ich hab' was vor. Ich hab' keinen Bock, mich aufhalten zu lassen. Und schon gar nicht von einem kaputten Rücken.“

früher: kein heute: hoch

„Zwei Mal hat er mich in eine Rückenschule geschickt, damit ich lerne, wie man gut mit seinem Rücken umgeht. Naja, er war halt Chef. Aber heute bin ich natürlich froh, dass der sich durchgesetzt hat.“

aktiv

Gartenarbeit

schwach ausgebildet

Ivana weiß, dass sie mit ihrem Rücken nicht besonders gut umgeht und dass ihre Vorgesetzte sie zu Recht kritisiert.  
„Wahrscheinlich hat sie recht, aber dann musst Du immer ganz bewusst dran denken. Und das kostet irgendwie Zeit. Wenn ich mich einfach bücke, geht das viel schneller.“

keine

„Ich merk's zwar manchmal im Rücken, aber mal ehrlich: Wenn man schnell arbeitet, verschafft man sich auch Respekt. Vor allem bei den Kerlen.“

früher: kein heute: hoch

„Früher hab' ich deshalb ganz oft Probleme mit meinem Kreuz gehabt. Manchmal waren sie dann so groß, dass ich tagelang Schmerzen hatte, für ein paar Tage auch nicht mehr arbeiten konnte.“

aktiv

„Irgendwann hab' ich dann aufgehört, alles allein schleppen zu wollen. Und seitdem mach' ich auch über den ganzen Tag verteilt ganz einfache und kurze Übungen für meinen Rücken. Immer wieder mal ein bis zwei Minuten.“

EINSENDESCHLUSS FÜR  
ALLE EINSENDUNGEN:  
27. FEBRUAR 2015

# Kreativpreis

Für Künstler, Bewegter und Tänzer

Auch in diesem Berufsschuljahr haben die Schülerinnen und Schüler wieder die Möglichkeit, unter drei attraktiven Wettbewerbs-Einreichungen zu wählen. Mit Engagement, Fleiß, Kreativität und Überzeugungskraft können bis zu 2.000 Euro in die Klassenkasse fließen. Voraussetzung ist, dass die gesamte Klasse unter Leitung ihres Klassenlehrers am Wettbewerb teilnimmt. Es spricht nichts dagegen, dass mehrere Klassen sich zusammenschließen und ihren Beitrag gemeinsam einreichen. Im Falle eines Gewinns wird dieser dann auf die entsprechenden Klassen verteilt. Die Klassen können sich eine der folgenden drei Wettbewerbsaufgaben aussuchen:



## Die Künstler

Wer weiß besser über das Leben der Azubis Bescheid als die Azubis selbst? Und wenn dieses Wissen mit kreativen Tipps zur Gesunderhaltung des Rückens kombiniert wird, dann kann daraus eine interessante Doppelseite werden, die in dem Magazin „DGUV Arbeit und Gesundheit“ veröffentlicht wird. Das Magazin für sicheres und gesundes Arbeiten ist mit einer Auflage von mehr als 400.000 Exemplaren in vielen deutschen Betrieben und Behörden präsent – also genau dort, wo auch die Azubis sind. In der Mitte jeder Ausgabe ist immer ein herausnehmbarer Aushang fürs Schwarze Brett zu finden – jedes Mal zu einem anderen Thema. Ihr gestaltet die innere Doppelseite der Zeitschrift als Plakat, das sich an Auszubildende richtet und über den Rücken oder rückengerechtes Verhalten und Arbeiten informiert. Wie kann das Thema „Rückengesundheit“ so aufbereitet werden, dass es für junge Menschen ein echter Hingucker wird? Bringt Schwung in die Welt der Sicherheitsplakate!

Eingereicht werden soll ein A3-Plakat (Datensatz und farbiger Ausdruck), die Namen der Macher und eine Genehmigung aller Beteiligten zum Abdruck des Plakats. Unter [www.jwsl.de/kreativpreis/kuenstler](http://www.jwsl.de/kreativpreis/kuenstler) sind die Bedingungen für Einreichung und entsprechende Formblätter noch einmal zusammengefasst.

Einsendeschluss: 27. Februar 2015



## Die Bewegter

Die Azubis schaffen es, eine ganze Berufsschule 10 Minuten lang in Bewegung zu versetzen. Dabei greifen Sie auf unsere Vorschläge für eine Rückengymnastik zurück, die unter [www.jwsl.de/kreativpreis/beweger](http://www.jwsl.de/kreativpreis/beweger) zu finden sind.

Während einer großen Pause sollen sich alle anwesenden Schülerinnen und Schüler der jeweiligen Berufsschule auf dem Pausenhof versammeln und unter der Leitung der einreichenden Klasse 10 Minuten Rückengymnastik durchführen.

Vorher hat die Klasse natürlich kräftig für das Vorhaben „getrommelt“, hat Schulleitung, Lehrkräfte und Mitschüler überzeugt. Es wurden Wandzeitungen angehängt, die für das Vorhaben werben und über den Rücken informieren. Auch die örtliche Presse wurde eingeladen, denn so etwas hat es mit Sicherheit vor Ort noch nie gegeben.

Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus einer Videodokumentation der gesamten 10 Minuten Rückengymnastik, einer Fotodokumentation (mindestens 10, maximal 20 Fotos) sowie aus einem 2-seitigen Bericht über die Vorbereitung und Durchführung der Aktion.

Einsendeschluss: 27. Februar 2015



## Die Tänzer

Die Azubis performen einen Rückentanz, dessen Bewegung und Soundtrack vorgegeben und unter [www.jwsl.de/kreativpreis/taenzer](http://www.jwsl.de/kreativpreis/taenzer) zu finden ist.

Dieser Tanz aktiviert die Rückenmuskulatur und macht gute Laune. Die Musik und die wichtigsten Bewegungen sind vorgegeben und müssen Bestandteil des einzureichenden Videos sein. Ansonsten steht es den Azubis frei, wie und wo sie den Tanz performen wollen: im Klassensaal, als Flashmob in der Öffentlichkeit, verkleidet oder vor einer lustigen Kulisse, als Showact vor dem Anpfiff des nächsten Fußballspiels eines regionalen Vereins ... und und und. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

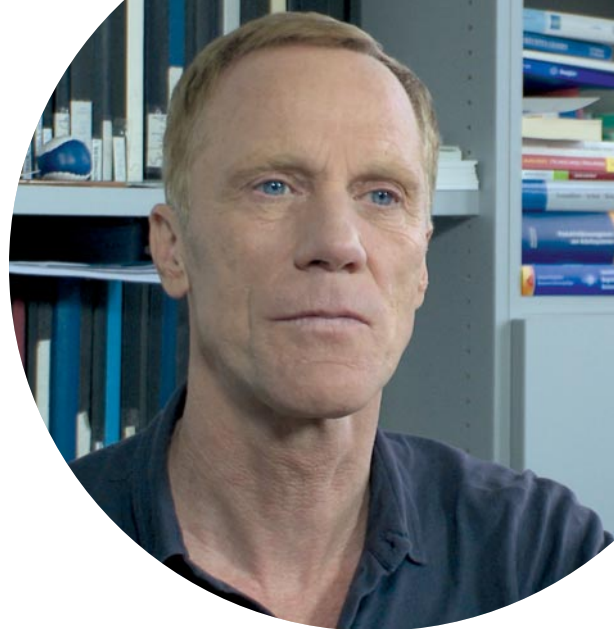
Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus einer Videodokumentation der gesamten Tanz-Performance, einer Fotodokumentation (mindestens 10, maximal 20 Fotos) sowie aus einem 2-seitigen Bericht über die Vorbereitung und Durchführung der Aktion.

Einsendeschluss: 27. Februar 2015

**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.

**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



**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.

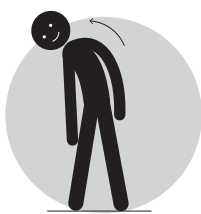
Prof. Dr. Ingo Froböse

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



# 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 Aktionen eingeführt wurde, ist eine Hilfestellung entwickelt worden, 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 rückergechter Arbeitsweisen verfügen. Ferner sollten sie die CHECKLISTE ARBEITSSICHERHEIT kennen. In diesem Zusammenhang verweisen wir auf die vergangenen 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>	<p><b>Arbeitsauftrag/-aufgabe</b></p> <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>	<p><b>Arbeitskollegen, Arbeitspartner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es in meiner Arbeitsumgebung erfahrene Kollegen, die über rückerchonende 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 rückerbelastenden Arbeiten mit meinen Kollegen abwechseln (Job-Rotation)?</li> </ul>	2
<b>Wie ... soll ich die Arbeit durchführen?</b>	<p><b>Arbeitstechniken, Arbeitsmittel, Arbeitsgeräte</b></p> <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 rückerfreundlich durchführen kann?</li> <li>• Kenne ich Arbeitstechniken, mit denen ich die anstehende Aufgabe rückergerecht durchführen kann?</li> </ul>	3
<b>Wo ... soll ich arbeiten?</b>	<p><b>Arbeitsumgebung</b></p> <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>	<p><b>Arbeitsergebnis/-zusammenhang</b></p> <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 rücker sicher?</li> </ul>	5

# 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  
„Morgen beginnt heute“



Schiebeanimation  
„Richtiges Sitzen“  
(2013)



„Die Kampagne“. Der Film.  
(2013)



Schiebeanimation  
„Nicos Opa erzählt“



Schiebeanimation  
„Lastenhandhabung“  
(2013)



„Rückentest“ von und  
mit Prof. Dr. Ingo Froböse  
(2013)



Schiebeanimation  
„Checkliste  
Rückengesundheit“



Schiebeanimation  
„Erzwungene Körperhaltung“  
(2013)



JWSL-Facebook



Schiebeanimation  
„Lisa hat eine Idee“



Schiebeanimation  
„Nicos Rückentagebuch“  
(2013)



JWSL-Website.  
Die Seite für Azubis



Schiebeanimation  
„Nico mischt sich ein“



Der Film „Future-Zone“



Schiebeanimation  
„Nicos Rücken“  
(2013)



Das „Marshmallowexperiment“  
erklärt von Prof. Hanno Beck

# 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.



## Das Internet

www.jwsl.de mit zahlreichen Infos zur aktuellen Aktion:

- Informationen für Schülerinnen und Schüler entlang den Wettbewerbsfragen
- 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“

## Die DVD

**DVD-Videoteil:** Aktions-, Animationsfilme, Rückentest und Interviews (Bernhard Hoecker, Comedian; Tarek Rasouli, die „Legende“ unter Mountainbikern und Freeridern; Melanie Müller, gelehrte Hotelkauffrau und Dschungelkönigin 2014; Wesley Petermann, lernt Modedesigner und gilt als Shootingstar der Nachwuchs-Modenszene; Moritz Freiherr Knigge, Kommunikationsberater und Nachfahre von Adolph Freiherr Knigge)

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



Arbeitskreis Jugend will sich-er-leben bei den Landesverbänden  
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

### **Gestaltung**

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

### **Druck, Verarbeitung**

alpha print medien AG, Darmstadt

### **Bildquellen**

- © contrastwerkstatt – Fotolia.com
- © Dagmar Brunk
- © Gina Sanders – Fotolia.com
- © Ludwig Schedl (Foto Walter Mischel)
- © monkeybusinessimages – iStock.com
- © Pali Rao – iStock.com
- © Perry – Fotolia.com
- © plonsker media gmbh
- © reach-art – iStock.com
- © Svetlana Braun – iStock.com