

JUGEND
WILL
SICH-ER-
LEBEN

Denk
an mich
Dein Rücken

Wettbewerb für Schülerinnen und Schüler

www.jwsl.de





Ich spüre was, was Du nicht siehst. Dein(-en) Rücken

Habt Ihr schon einmal bewusst darüber nachgedacht, dass der Rücken das einzige Körperteil ist, das man ohne Hilfsmittel nicht richtig waschen und ohne Spiegel noch nicht einmal richtig anschauen kann?

Vielleicht ist das der Grund, warum so wenige Menschen an ihren Rücken denken. Sie tun es meistens erst dann, wenn er sich von selbst meldet. Und das kann ziemlich schmerzvoll sein. Mehr als die Hälfte aller Azubis hat mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen. Und mit dem Alter nehmen die Rückenbeschwerden bekanntlich noch zu.

In den allermeisten Fällen liegt es daran, dass der Rücken falsch belastet, also die Rückenmuskulatur zu viel oder zu wenig beansprucht wird. Wer andauernd schwere Gegenstände trägt, kann seinem Rücken also genauso schaden, wie der, der nach der Arbeit nur auf der Couch liegt und Fernsehen schaut oder im Internet surft.

Bewegung hält jung. Das ist mehr als Gerede. Denn je mehr die Rückenmuskeln in angemessener Weise beansprucht werden, desto besser können sie ihren Job erledigen: die Wirbelsäule zu stützen und zu verhindern, dass Rückenschmerzen auftreten.

Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Workout im Fitnessstudio: Wer solche Bewegungen in sein Leben integriert, tut enorm viel für seinen Rücken und damit für sich selbst. Denn Rückenschmerzen sind nun wirklich nicht cool.

Mehr Infos zum Rücken gibt's unter www.jwsl.de oder Ihr scannt den Code.



Einsendeschluss für alle Einsendungen:
20. Februar 2014

Kreativpreis – Holt Euch die Kohle!

Wie wär's mit einer ordentlichen Geldspritze für die nächste Klassenfahrt oder Klassenfete? Beim diesjährigen Kreativpreis könnt Ihr bis zu **1.000 Euro** gewinnen. Ein bisschen Glück und Fleiß gehören dazu, aber vor allem viel Kreativität. Sucht Euch eine der drei Wettbewerbsaufgaben aus und setzt sie gemeinsam in der Klasse und mit Eurem Klassenlehrer um.

Die Forscher Ihr erforscht, wie es um die Rückengesundheit an Eurer Berufsschule steht. Unter www.jwsl.de/kreativpreis/forscher findet Ihr eine Hilfestellung, um eine Umfrage an Eurer Schule durchzuführen. Mit Fragebogen ausgestattet, befragt Ihr Eure Mitschüler/-innen, wie sie mit ihrem Rücken umgehen – ob sie ab und zu Rückenschmerzen haben und, und, und ... Die Ergebnisse Eurer Schule fasst Ihr auf zwei Wandzeitungen zusammen. Auf der einen veröffentlicht Ihr die Ergebnisse der Umfrage, auf der anderen Vorschläge, wie die Rückengesundheit an Eurer Schule verbessert werden kann. Eure Einsendung besteht aus Fotos der Wandzeitungen und einem 3- bis 5-seitigen Bericht über die Durchführung und Ergebnisse der Aktion.



Die Botschafter Ihr seid die Rückenbotschafter und habt Euch unter www.jwsl.de/kreativpreis/botschafter über den Rücken informiert. Aus diesen Informationen habt Ihr einen kleinen Infostand erstellt, den Ihr auf eurem Schulfest, samstagsmorgens in der Fußgängerzone oder bei einer anderen Gelegenheit für etwa 3 Stunden aufbaut. Hier diskutiert Ihr mit den Besuchern und Passanten darüber, wie man Rückenbeschwerden vermeiden kann. Eure Einsendung besteht aus einer Foto- oder Videodokumentation des Infostands sowie einem 3- bis 5-seitigen Bericht über die Durchführung und Ergebnisse der Aktion.



Die Macher Schluss mit dem Gerede. Ihr packt's an, und zwar richtig! – Vier Wochen lang werdet Ihr mit der ganzen Klasse 5 Minuten Rückengymnastik machen. Vorschläge dazu findet Ihr unter www.jwsl.de/kreativpreis/macher. Überzeugt alle Schüler/-innen Eurer Klasse und Eure Lehrkräfte. Vier Wochen gehören die ersten 5 Schulminuten Eurem Rücken – und zwar konsequent. Eure Einsendung besteht aus einer Foto- oder Videodokumentation sowie einem 2-seitigen Bericht über die Durchführung und Ergebnisse der Aktion.



Jedes Bundesland prämiert die besten und kreativsten Einsendungen mit bis zu 1.000 Euro. Verbindlicher Einsendeschluss ist der 20. Februar 2014.



Publikumspreis Die Projekte der Preisträger aus allen Bundesländern werden ab dem 1. April 2014 auf jwsl-Facebook vorgestellt. Die Gewinner haben dann sechs Wochen Zeit, unter Ihren Freunden, Kollegen und Mitschülern für Ihr Projekt zu werben. Die drei Projekte, die nach sechs Wochen die meisten „Gefällt mir“ haben, erhalten **1.000 €, 700 € und 500 €**.



1 Immer in Bewegung

Unser Rücken besteht aus der Wirbelsäule mit 24 Wirbelkörpern. Zwischen diesen liegen die Bandscheiben. So ist die Wirbelsäule beweglich. Muskeln und Bänder stabilisieren die Wirbelsäule und geben ihr Halt. Um unseren Rücken fit zu halten, ist es am besten, wenn wir ...



- A. ... viel liegen, uns wenig bewegen und keine Lasten heben.
- B. ... die Rückenmuskulatur möglichst oft mit schweren Gewichten bei gebeugtem Rücken trainieren.
- C. ... uns in Beruf und Freizeit möglichst häufig bewegen, ohne den Rücken zu viel oder zu wenig zu belasten.
- D. ... einmal im Monat zu einem Facharzt zur Untersuchung gehen.

3 OMG, tut das weh!

Rückenschmerzen können viele unterschiedliche Ursachen haben. Welche Aussage ist falsch?



- A. Wird der Rücken überlastet, kann sich das negativ auf die Rückenmuskulatur auswirken. Die Wirbelsäule wird dann nicht mehr richtig stabilisiert. Dies kann Rückenschmerzen verursachen.
- B. Rückenschmerzen können nur entstehen, wenn Wirbelsäule oder Bandscheiben beschädigt sind.
- C. Eine verspannte Rückenmuskulatur kann Rückenschmerzen verursachen.
- D. Zu viel Stress, Sorgen oder Ängste können zu Rückenschmerzen führen. Denn auf psychische Belastungen kann der Körper mit Muskelverspannungen reagieren.

2 Fit am Tisch

Wenn Du viel am Schreibtisch sitzt, arbeitest Du in einer sogenannten „erzwungenen Körperhaltung“. Um auch bei dieser Tätigkeit den Rücken gesund zu halten, musst Du Folgendes beachten:



- A. Gar nichts. Gute Büromöbel halten den Rücken automatisch fit. Das garantiert der Hersteller und der TÜV-Stempel.
- B. Der Stuhl muss auf Deine Körpergröße und Dein Gewicht eingestellt werden. Du solltest möglichst „dynamisch“ sitzen, also Deine Sitzposition immer wieder mal ändern und auch mal aufstehen und herumlaufen.
- C. Den Stuhl auf Deine Körpergröße und Dein Gewicht einstellen und möglichst ruhig sitzen. Das ist für Deinen Rücken am besten.
- D. Selbst moderne Bürostühle sind eigentlich noch viel zu hart. Den Bandscheiben zuliebe solltest Du ein dickes Kissen auf die Sitzfläche legen.

4 Starke Argumente

Wie kannst Du Deinem Rücken bei körperlich anstrengender Arbeit etwas Gutes tun?



- A. Eine Fehl- oder Überbelastung musst Du unbedingt vermeiden. Von Kollegen helfen lassen, technische Hilfsmittel verwenden oder Arbeitsgeräte rückengerecht einstellen, sind erste Maßnahmen. Noch ein paar Rückenübungen in der Pause und Du machst alles richtig.
- B. Auf die Summe kommt es an! Zähle im Kopf immer die ungefähren Gewichte, die Du hebst, zusammen. Männer dürfen pro Tag nicht mehr als 1.000 Kilogramm und Frauen nicht mehr als 700 Kilogramm heben.
- C. Die Dauer der Belastung ist wichtig. Daher musst Du Lasten immer möglichst schnell anheben und tragen.
- D. Dein Rücken meldet sich von selbst, wenn es ihm nicht gut geht. Wenn Du keine akuten Schmerzen hast, brauchst Du Dich nicht um ihn zu kümmern. Du kannst ihn getrost vergessen.

5

Denk an mich! – Dein Rücken

Wenn Du Rückenprobleme hast oder verhindern möchtest, dass Du welche bekommst, kannst Du mit ganz einfachen Mitteln viel für Deine Rückengesundheit tun. Welche Aussage ist falsch?



- A. Die meisten von uns bewegen sich viel zu wenig. Wer viel zu Fuß erledigt, Rad fährt oder regelmäßig schwimmen geht, tut seinem Rücken etwas Gutes.
- B. Oft ist uns gar nicht bewusst, was unser Rücken alles aushalten muss. Wenn Du zum Beispiel zehn Tage lang ein Rückentagebuch führst, kannst Du ziemlich gut erkennen, wann Du Deinen Rücken zu sehr oder zu wenig belastest.
- C. Wird unser Rücken einseitig belastet, können gezielte Ausgleichsübungen für ein Gleichgewicht der Rückenmuskulatur sorgen. Wer zum Beispiel den ganzen Tag sitzt, sollte sich immer wieder mal so richtig strecken.
- D. Rückenübungen darfst Du nur unter Aufsicht eines Arztes oder Trainers durchführen, da falsch durchgeführte Übungen zu gefährlichen Bandscheibenvorfällen führen können.

Du hast alles ausgefüllt?

Super! – Und so geht's weiter ...

- Übertrage alle Deine Kreuzchen der Seiten 4 bis 6 in die Teilnahmekarte rechts unten.
- Dann fülle den gelben Absenderteil auf der Rückseite gut lesbar aus.
- Trenne die Teilnahmekarte aus und gebe sie bei der Sammelstelle Deiner Schule ab.

Preise

Mitmachen, sicher werden, gewinnen!

Preise siehe gedruckte Version, je nach Landesverband



Teilnahmekarte

Deine Lösungen sind hier gefragt!

Entscheide Dich bei jeder Frage für eine Antwort. Dann nur noch Deine Kreuzchen der Seiten 4 bis 6 hier übertragen, abtrennen und bei der Sammelstelle der Schule abgeben. Viel Erfolg!

	A.	B.	C.	D.
Frage 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt: ❖ berufsbildende Schulen und deren Schüler/-innen, die den Stoff im Unterricht behandelt haben

Bitte beachten: ❖ richtig, vollständig und lesbar ausgefüllte Teilnahmekarten der Schüler/-innen nehmen an der Verlosung teil
❖ Sammelsendungen mit ausgefülltem Meldebogen nehmen am Wettbewerb um die Schulpreise teil
❖ nicht mehr als eine Lösungskarte pro Schüler/-in
❖ Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sammelsendung an ❖ siehe entsprechende Adresse, in gedruckter Version

**Wir bitten die Schulen, alle Teilnahme-
karten als Sammelsendung verpackt
einzusenden. Vielen Dank!**

Einsendeschluss: 20. Februar 2014

Absenderteil

Bitte lesbar ausfüllen. Hellgelbe Felder markieren freiwillige Angaben. Bei Nichtangabe kann die Teilnahmekarte nicht bei der Preisziehung berücksichtigt werden.

Vor- und Zuname Teilnehmer/-in	Alter
E-Mail	
Straße, PLZ, Wohnort	
Name der Schule	Klasse
Anschrift der Schule	

Sammelsendung siehe entsprechende Adresse, in gedruckter Version

Gebt Eure ausgefüllte Teilnahmekarte an Eure Lehrer oder an die zentrale Sammelstelle Eurer Schule.

Datenschutz

Die persönlichen Angaben auf dem Absenderteil dienen ausschließlich zur Sicherung der Ansprüche im Gewinnfall und werden nach der Gewinnausgabe vernichtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Teilnahme an diesem Wettbewerb ist freiwillig. Der Landesverband erhält das Recht, die eingesandten Kreativpreise zu präsentieren.