

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

ZUKUNFTS-ZONE

DEIN RÜCKEN, DEIN LEBEN

**Wettbewerb** für Schülerinnen und Schüler

[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)





# Mein Rücken – Meine Zukunft

Stellt Euch einmal vor, Ihr könntet in die Zukunft schauen. Und stellt Euch vor, Ihr würdet dabei sehen, dass Ihr Euch in einigen Jahren vor lauter Rückenschmerzen kaum noch bewegen könnt. Vielleicht könnt Ihr sogar Euren Beruf nicht mehr ausüben. Vielleicht seht Ihr Euch beim Blick in die Zukunft aber auch als ein gesunder Mensch, mit beruflichem Erfolg und privatem Glück.

Leider gibt's den Blick in die Zukunft nicht. Oder vielleicht doch? Wenden wir einen kleinen Trick an, um zu erahnen, wie es uns in einigen Jahren gehen könnte: Fragt doch mal bei Euren älteren Kolleginnen und Kollegen oder Euren Eltern und Verwandten nach. Ihr werdet feststellen, dass einige von Ihnen immer wieder Rückenschmerzen haben und unter diesen Rückenschmerzen leiden. Anderen wiederum geht es gut. Ihnen macht der Rücken keine Probleme.

Für Rückenschmerzen gibt es Gründe. Diejenigen, die Rückenschmerzen haben, kennen oft die Gründe: Sie haben ihren Rücken über viele Jahre überfordert – oder unterfordert.

Wenn Ihr jetzt an **Euren Rücken** denkt, habt Ihr vielleicht eine Vorstellung, wie es Euch in zehn oder zwanzig Jahren gehen könnte. Vor allem aber wisst Ihr, was Ihr für Euren Rücken tun könnt, damit er gesund bleibt.

Zugegeben, das war kein echter Blick in die Zukunft. Aber für einen gesunden Rücken kann man diesen Trick schon mal anwenden. Denn Rückenschmerzen sind nun wirklich nicht cool.

**Mehr Infos zum Rücken gibt's unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) oder Ihr scannt den Code.**



# Kreativpreis – Holt Euch die Kohle!

EINSENDESCHLUSS FÜR  
ALLE EINSENDUNGEN:  
27. FEBRUAR 2015

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 Künstler** Ihr entwerft ein Plakat, das in dem Magazin „DGUV Arbeit und Gesundheit“ (Auflage ca. 400.000 Exemplare) abgedruckt wird. Gestaltet die innere Doppelseite des Magazins 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.

**Die Beweger** Ihr schafft es, eine ganz Berufsschule 10 Minuten lang in Bewegung zu versetzen. Dabei greift Ihr 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 Eurer Schule versammeln und unter Eurer Leitung 10 Minuten Rückengymnastik durchführen. Vorher habt Ihr natürlich kräftig für das Vorhaben „getrommelt“, habt Schulleitung, Lehrkräfte und Mitschüler überzeugt, Wandzeitungen ausgehängt, die für das Vorhaben werben und die örtliche Presse eingeladen, denn so etwas hat es in Eurem Ort noch nie gegeben. Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus einer Videodokumentation der Rückengymnastik, einer Fotodokumentation sowie aus einem Bericht über die Vorbereitung und Durchführung der Aktion.

**Die Tänzer** Ihr performt 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 Eure Rückenmuskulatur und macht gute Laune. Die Musik und die wichtigsten Bewegungen sind vorgegeben. Es steht Euch frei, wie und wo Ihr den Tanz performen wollt: im Klassensaal, als Flashmob in der Öffentlichkeit, verkleidet, als Showact vor dem Anpfiff des nächsten Fußballspiels eines regionalen Vereins ... und und und. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Einsendung zum Kreativpreis besteht aus einer Videodokumentation der Performance, einer Fotodokumentation sowie aus einem 2-seitigen Bericht über die Vorbereitung und Durchführung der Aktion.

Jedes Bundesland prämiiert die besten und kreativsten Einsendungen mit bis zu **1.000 Euro**. Verbindlicher Einsendeschluss ist der **27. Februar 2015**.

**Publikumspreis** Die Projekte der Preisträger aus allen Bundesländern werden ab dem 1. April 2015 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 €**.



EXTRA-KOHLÉ!



# 1 Wie peinlich

Jan macht eine Ausbildung zum Steuerfachgehilfen. Bei seiner Arbeit sitzt er viel am Schreibtisch. Durch die mangelnde Bewegung tut ihm sein Rücken manchmal weh. Dann würde Jan am liebsten aufstehen und sich recken und strecken. Doch er traut sich nicht. Das wäre ihm peinlich.



- A. Jan soll nicht einmal daran denken! Ein Büro ist kein Sportplatz und Lehrjahre sind eben keine Herrenjahre.
- B. Auf jeden Fall wäre es ein Kündigungsgrund. Reck- und Streckübungen dürfen am Arbeitsplatz laut Gesetz nicht durchgeführt werden.
- C. Wenn es ihm wirklich peinlich ist, sollte er wenigstens die Pausen für solche Übungen nutzen und in der Freizeit viel Sport treiben.
- D. Reck- und Streckübungen bringen überhaupt nichts. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Quatsch. Zähne zu und durch.

# 2 Modebewusst

Katharina macht eine Ausbildung in ihrem Traumberuf: Friseurin. Sie hat große Zukunftspläne und träumt von einem eigenen Salon. Ihre Arbeit ist körperlich anstrengend. Katharina hat immer wieder Rückenschmerzen, die sie allerdings nicht wirklich ernst nimmt.



- A. Wer Friseurin werden will, muss Rückenschmerzen in Kauf nehmen. Das war schon immer so und wird sich auch nicht ändern.
- B. Wenn sie nicht sorgfältig mit ihrem Rücken umgeht, kann es dazu kommen, dass sie ihren Traum von der Selbstständigkeit vergessen kann. Sie sollte darüber mit ihrer Chefin oder einem Orthopäden sprechen.
- C. Katharina ist zu empfindlich. Ein bisschen Haare schneiden ist kein Beruf, der körperlich anstrengend ist.
- D. Wenn die Lehrjahre erst mal vorbei sind, wird das alles automatisch besser.

# 3 Erfolgshungrig

Alexander will Metallbauer werden und gibt in seiner Ausbildung alles. Er weiß, dass seine berufliche Zukunft auch von seiner Rückengesundheit abhängt. Ganz im Gegensatz zu seinem älteren Kollegen, der immer wieder wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben ist. Alexander muss dann seine Arbeit mitmachen.



- A. Alexander soll weiterhin bei der Arbeit auch an seinen Rücken denken. Vielleicht wird er ja zum Vorbild in der Werkstatt.
- B. Jeder hat das Recht, zu tun, was er will. Wenn der Kollege gern Rückenschmerzen hat, geht das Alexander überhaupt nichts an.
- C. Alexander soll sich nicht so haben. Es ist vollkommen normal, dass man im Jahr durchschnittlich 14 Tage wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben wird.
- D. Wenn der Kollege krankgeschrieben wird, ist das doch eine Chance für Alexander: Jetzt kann er zeigen, was er kann.

# 4 Anerkennung

Ivana genießt es, von ihren männlichen Kollegen anerkannt zu werden. Als Einzelhandelskauffrau schleppt sie schon mal 18 Kilo schwere Bananenkisten durch die Gegend, anstatt einen Rollwagen zu benutzen. Damit kann sie gut zeigen, dass sie genauso hart arbeiten kann wie ihre Kollegen.



- A. Ivana hat Recht. Wer anerkannt werden will, darf nicht zimperlich sein. Das ist eben der Preis für den beruflichen Erfolg.
- B. 18 Kilo ist doch nicht schwer. Laut Gesetz dürfen Frauen Lasten bis 30 Kilo heben.
- C. Das ist alles nur eine Frage der Technik. Wenn sie die Bananenkiste richtig hebt, spürt sie von den 18 Kilo nur ein Drittel, also 6 Kilo.
- D. Ivana soll bei schweren Lasten den Rollwagen nehmen und auf die Anerkennung pfeifen. Die nützt ihr nämlich nichts, wenn sie in ein paar Jahren ein kaputtes Kreuz hat.

# 5 Aufschieberitis

Nico nimmt sich seit Wochen vor, ab dem nächsten Tag rückschonender zu arbeiten und mehr Sport bzw. Rückengymnastik zu machen. Doch jeden Tag verschiebt er sein Vorhaben auf den nächsten Tag. Welcher Ratschlag ist geeignet, um Nico zu helfen, seinen Rücken gesund zu halten?



- A. Nico hat noch gut 60 Jahre Leben vor sich. Ob er damit einen Tag früher oder später beginnt oder erst in einem Jahr, ist doch vollkommen egal.
- B. Nico soll das mit der „rückschonenden Arbeit“ vergessen. Bei diesem Thema wird doch maßlos übertrieben.
- C. Nico soll sein Vorhaben mit einem Kollegen gemeinsam umsetzen. Dann können die beiden sich gegenseitig motivieren und kontrollieren.
- D. Wenn Nico Rückenschmerzen hat, soll er einfach Tabletten nehmen. Die wirken und er braucht keine Rückengymnastik.

**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 Absenderteil auf der Rückseite dieser Broschüre gut lesbar aus.

••• Trenne die Teilnahmekarte ab und gebe sie bei der Sammelstelle Deiner Schule ab.

# Preise

Mitmachen, sicher werden, gewinnen!



## 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"/>

EINSENDESCHLUSS FÜR  
ALLE EINSENDUNGEN:  
27. FEBRUAR 2015

Wir bitten die Schulen, alle Teilnahmekarten als Sammelsendung verpackt einzusenden. Vielen Dank!

## Absenderteil

Bitte lesbar ausfüllen. Rosa 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

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