

U1 Vertretungsstunde: 16 x den Rücken fest im Blick!

s. Hinweis auf Seite 5

	TITEL	LÄNGE MIN.	THEMA	KOMPETENZERWERB	VORBEREITUNG
	Warum wir gute Vorsätze immer auf morgen verschieben			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
	Den Rücken kennenlernen und ihn trainieren				
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
	Rückenbelastungen konkret: Woher sie kommen und was man dagegen tun kann				
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
	Rückenbelastungen konkret: Fallbeispiele				
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
	Kommunikation und Konfliktlösung im Betrieb				
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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• Videopräsentation mit gleichzeitiger Übung im Klassensaal 	15 – 25	5, 6	S, F
<ul style="list-style-type: none"> ••• Videopräsentation ••• gemeinsame Übung im Klassensaal 	10 – 45	4, 6	S, F
<ul style="list-style-type: none"> ••• Videopräsentation ••• Arbeitsblatt A1 austeilen und bearbeiten ••• Auswertung Arbeitsblatt an der Tafel 	8 – 15	4, 5	S, F
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• Videopräsentation ••• Klassengespräch: „Was hätte Tarek Rasouli tun können, um den Unfall zu vermeiden?“ 	10 – 20	1, 3	R, WS, S, F
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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
<ul style="list-style-type: none"> ••• 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