

Raus aus der Starre

Egal ob in der Schule, zu Hause vor dem Fernseher oder dem Computer, viele junge Menschen verbringen einen erheblichen Teil ihrer Zeit sitzend. Der körperliche Ausgleich kommt oft zu kurz. Wer nach der Schulzeit einen Bürojob ergreift, wird im Normalfall einen Großteil der Zeit hinter dem Schreibtisch verbringen. Das Problem: Wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird, kann sich Dauersitzen negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Dabei können sowohl Vorschädigungen der Wirbelsäule als auch einseitige Bewegungsmuster, Zwangshaltungen, Bewegungsmangel, schlechtes Sehvermögen und auch psychische Belastungen Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats auslösen oder verfestigen. Deshalb sollten sich gerade junge Menschen vor der Berufswahl und Berufseinsteiger und -einsteigerinnen mit diesem Thema auseinandersetzen. Besonders diejenigen, die bereits in der Schulzeit mit Rückenschmerzen zu tun hatten, sollten dem Problem im Hinblick auf ihr zukünftiges Berufsleben auf den Grund gehen.



Siehe hierzu Unterrichtsmaterialien „Bildschirmarbeit: Ergonomie“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug 102750.

Unterrichten in Zeiten des Coronavirus

Diese Unterrichtsmaterialien lassen sich sowohl im Homeschooling als auch im Präsenzunterricht einsetzen. Die Arbeitsblätter können direkt am Rechner ausgefüllt werden, auf Aufträge für Gruppenarbeit wurde weitgehend verzichtet. Die Einheit eignet sich unter anderem als Vertretungsstunde, eine intensive Vorbereitungszeit ist nicht notwendig.

In Zeiten der Coronakrise müssen und mussten sogar viele Auszubildende im Homeoffice arbeiten, was normalerweise kaum üblich ist. Hier haben gerade die jungen Leute selten einen wirklich ergonomischen Bildschirmarbeitsplatz. Das wiederum erhöht das Risiko von einseitigen Belastungen oder Fehlhaltungen und daraus resultierenden Rückenschmerzen.



Arbeitsblatt 1

Vorbereitung und Einstieg

Verteilen Sie zur Unterrichtsvorbereitung Arbeitsblatt 1 „Sind Sie ein Vielsitzer?“, auf dem die Schülerinnen und Schüler ihr tägliches Sitzverhalten protokollieren. Das Protokoll sensibilisiert für die Problematik, dass wir uns alle in der Regel viel zu wenig bewegen und zu lange sitzen. Sie können alle Arbeitsmaterialien sowohl analog als auch digital zur Verfügung stellen.

Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren ihre Sitzzeiten und vergleichen dann zu Unterrichtsbeginn ihre Ergebnisse im Plenum. Regen Sie eine kurze Diskussion mit folgenden Leitfragen an: Wer von Ihnen sitzt länger als 8 Stunden täglich? Wer hat bereits Schmerzen, zum Beispiel im unteren Rücken, im Nacken oder auch in den Knien? Wer fühlt sich dadurch im Alltag eingeschränkt oder ist bereits in ärztlicher Behandlung?



Video „Warum uns zu viel Sitzen schadet“

DGUV Audio podcast „Problemfall Sitzen - Bewegung hilft“

Verlauf

Sie können den weiteren Unterrichtsverlauf mit einem kurzen Video einleiten. Es dauert nur 4:50 Minuten, stammt aus der SWR Landesschau Rheinland-Pfalz und heißt: „Warum uns zu viel Sitzen schadet“ (<https://www.ardmediathek.de/video/landesschau-rheinland-pfalz/warum-uns-zu-viel-sitzen-schadet/swr-rp/>). Der Beitrag fasst die wichtigsten Fakten zu den Folgen von Bewegungsmangel zusammen. Die Schülerinnen und Schüler schauen ihn entweder zu Hause und fassen alleine die wichtigsten Kernbotschaften zusammen oder sie schauen ihn gemeinsam in der Schule. Alternativ oder zusätzlich können Sie den ersten Teil des DGUV Audiopodcast „Problemfall Sitzen – Bewegung hilft“ hören lassen (<https://www.presseportal.de/pm/65320/3689471>). Auch hier geht es um die Auswirkungen von langem Sitzen.

Im Präsenzunterricht öffnen Sie nach dieser Unterrichtsphase zur Auflockerung die Fenster, lüften und machen mit Ihrer Klasse ein paar Lockerungsübungen. Beispiele:

- Aufrecht stehen, Beine schulterbreit, Knie locker, Rücken gerade. Auf die Zehenspitzen stellen, Arme hochnehmen, kräftig strecken, dabei tief einatmen. Beim Zurückgehen auf die Fußsohlen, Arme locker fallen lassen und kraftvoll ausatmen. Fünfmal wiederholen.
- Aufrecht stehen, Beine schulterbreit, Knie locker, Rücken gerade. Das Kinn auf horizontaler Linie sanft nach vorne schieben, dann sanft auf gleicher Höhe zurückschieben. Dabei die Nackenmuskulatur leicht dehnen. Fünfmal wiederholen.
- Aufrecht stehen, Beine schulterbreit und gestreckt, Rücken gerade. Arme hochnehmen, über dem Kopf weit nach oben strecken, dehnen, beim Herunternehmen der Arme den Oberkörper nach vorn beugen bis die Fingerspitzen den Boden berühren, leicht in die Knie gehen, ganz bewusst den Rücken Wirbel für Wirbel aufrichten, Schultern sanft nach hinten rollen, durchatmen. Fünfmal wiederholen.

Nach diesen Übungen setzen sich alle wieder. Fragen Sie die jungen Leute, wie es Ihnen nun geht? Fühlten Sie sich erfrischt? Nehmen Sie nun wieder Bezug auf den Film. Der Austausch über die Kernbotschaften im Video findet im Plenum statt - entweder vor Ort im Klassenraum oder per Videochat im Klassenverband. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, Fragen zu stellen. Erarbeiten Sie im moderierten Unterrichtsgespräch mit Bezug auf die bisherigen Arbeitsergebnisse und auf der Basis der Hintergrundinformationen folgende Inhalte:

- Auswirkungen von Bewegungsmangel im Bürojob und die Notwendigkeit der regelmäßigen Mobilisierung der Wirbelsäule
- Dynamisches Sitzen
- Tipps für mehr Dynamik im Büro oder im Homeoffice
- Geeignete Bewegungsübungen für zwischendurch.

Visualisieren Sie die Gesprächsergebnisse an der Tafel oder Wandzeitung oder in der Klassencloud. Sie können der Klasse auch die Hintergrundinformationen für die Lehrkraft zur Ergebnissicherung zur Verfügung stellen. Der Text dient ihnen auch als Wissenspool für die Bearbeitung des Arbeitsblattes 2.



Arbeitsblatt 2

Verteilen Sie nun Arbeitsblatt 2 „Wenn der Rücken schwächelt“. Die Schüler und Schülerinnen füllen es in Einzelarbeit aus und vertiefen beziehungsweise festigen ihre bisher gewonnenen Erkenntnisse. Punkt 4 des Arbeitsblatts erarbeiten sie mit Hilfe einer kurzen und offenen Onlinerecherche. Die Präsentation der Lieblingsübung kann über eine Skizze oder einen Computerausdruck an der Tafel oder Wandzeitung erfolgen. Allerdings können die jungen Leute auch ein Video drehen und so die Übung Ihren Mitschülern und Mitschülerinnen über die Klassen- oder Schulcloud präsentieren. Ausgewählte Übungen werden im Präsenzunterricht in der Klasse gemeinsam ausprobiert. Welche lassen sich am besten in

den Arbeitsablauf im Büro integrieren? Stellen Sie Ihrer Klasse nun das Präsentationsmaterial „Schluss mit der Buckelei“ zur Verfügung. Hier finden sich weitere Übungen, die sich im Büro oder zu Hause am Schreibtisch ohne größere Vorkenntnisse durchführen lassen.



Präsentationsmaterial

Ende

Machen Sie eine kurze Umfrage: Wie hat Ihnen diese Stunde gefallen? Haben Sie neue Erkenntnisse gewonnen? Sind Sie motiviert, ab und zu kurze Bewegungspausen in Ihren Arbeitsalltag einzustreuen?

Regen Sie zum Schluss eine kleine Challenge an. Viele junge Menschen haben sich in der Coronakrisenzeit mit Freundinnen und Freunden per Videochat zusammengeschlossen und angefangen gemeinsam an Online-Fitnessprogrammen teilzunehmen. In der Gruppe ist man einfach motivierter. Fragen Sie Ihre Klasse, welche Programme sie bereits kennen, nutzen und weiterempfehlen können.

Schreiben Sie einen kleinen Preis für die diejenigen aus, die sich regelmäßig zu solchen Trainingseinheiten treffen oder nachweisen können, dass sie das alleine oder mit anderen Freundinnen und Freunden tun. Dazu gibt es unterschiedliche Apps, die größtenteils kostenlos sind und über die man zum Beispiel seine Trainingseinheiten tracken und mit anderen teilen kann.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Bewegung im Unterricht** (BBS), *Webcode: lug1026356*
- **Rückenfit - unsere Klasse macht mit** (Sek I), *Webcode: lug989826*
- **Leben in Balance** (BBS), *Webcode: lug996928*
- **Rückenschmerzen und Stress** (BBS), *Webcode: lug1081671*
- **Bewegung und Gesundheit** (BBS), *Webcode: lug1050951*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung im Büro, Juni 2020

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Anna Nöhren, Wiesbaden

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam, Gabriele Albert, Wiesbaden

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien