

Stehen, stehen, stehen

Ob im Kaufhaus, an der Tankstelle oder in der Bäckerei, Millionen Erwerbstätige verbringen ihren Arbeitsalltag in einer Zwangshaltung, nämlich im Stehen. Das Problem: Zu langes Stillstehen belastet auf Dauer die Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Bandscheiben und besonders die Venen. Verschärft wird diese Problematik durch einen eher bewegungsarmen Lebensstil, der bei vielen jungen Menschen vorherrscht und der unter Umständen schon in jungen Jahren den Grundstein für spätere Erkrankungen legt. Laut Deutscher Venen-Liga leiden bereits junge Menschen unter Venenschwäche: Bei Ultraschall-Doppler-Untersuchungen habe man festgestellt, dass viele 12- bis 14-Jährige eine beginnende Venenschwäche aufweisen, bei den 16- bis 18-Jährigen liege die Zahl der Betroffenen noch höher.¹

Die Schülerinnen und Schüler sollen für diese gesundheitlichen Risiken in Stehberufen sensibilisiert werden und erkennen, dass sie selbst sehr viel dafür tun können, beschwerdefrei zu bleiben. Weil die Kernbotschaft hierbei heißt „Immer in Bewegung bleiben“, sollen mit diesen Unterrichtsmaterialien nicht nur theoretische Erkenntnisprozesse gefördert, sondern auch gymnastische Ausgleichsübungen vor Ort umgesetzt werden.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- In welchen Berufen muss man besonders viel stehen?
- Warum belastet stundenlanges Stehen am Arbeitsplatz den gesamten Stützapparat und Blutkreislauf?
- Gesundheitsrisiken in Stehberufen
- Der dynamische Steharbeitsplatz: organisatorische, ergonomische und persönliche Präventivmaßnahmen

Einstieg

Beginnen Sie den Unterricht mit einem Selbsttest. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler aufzustehen und sich erst wieder zu setzen, wenn sie dazu aufgefordert werden. Falls sich im Laufe des Unterrichts jemand vorher hinsetzen möchte, erlauben Sie es, und bitten Sie den- oder diejenige, sich den Grund für das vorzeitige Setzen für die spätere Diskussion kurz zu notieren.

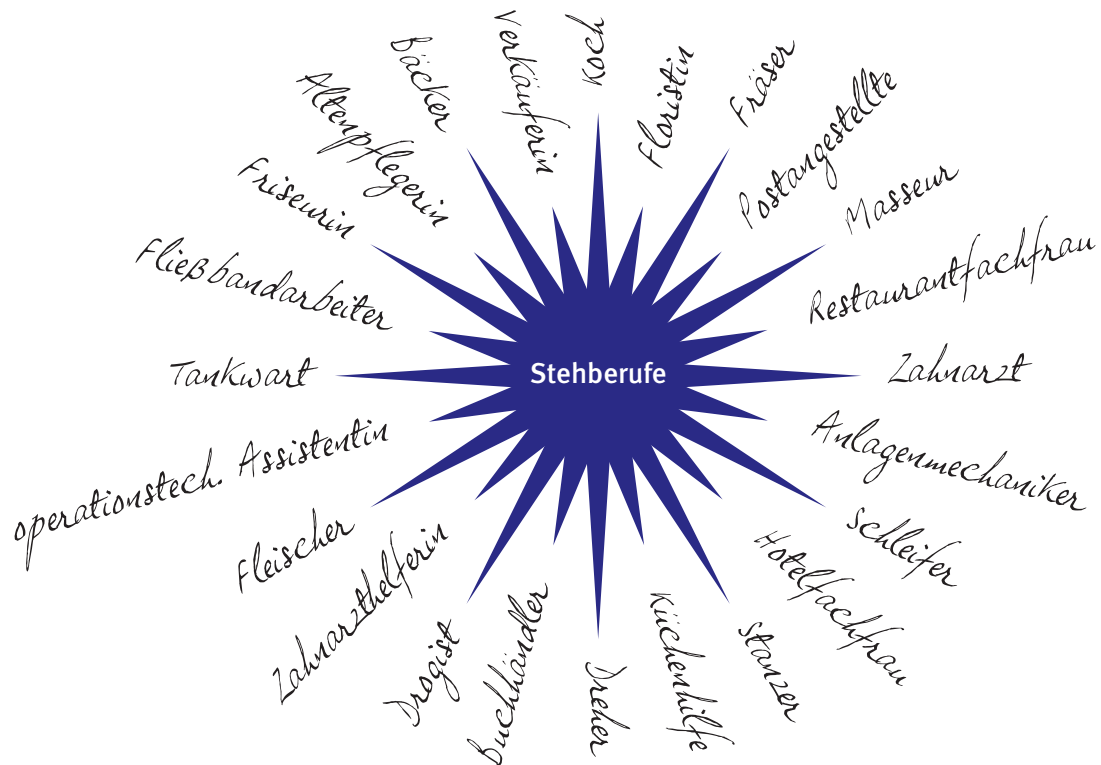
Während die Klasse stehen bleibt, übertragen Sie an die Tafel, an ein Smartboard oder eine Wandzeitung einen Assoziationsstern wie auf der nächsten Seite abgebildet. Bitten Sie die jungen Leute, in einem Brainstorming Beispiele für Stehberufe zu nennen. Ein Schüler oder eine Schülerin überträgt die Aussagen auf Zuruf in den Assoziationsstern.



Selbsttest: Durch konkrete Erfahrung Erkenntnisprozesse fördern

¹ Quelle: <https://venenliga.de/ratgeber/kinder-/jugendliche>

Assoziationsstern zum Thema „Stehberufe“



Quelle: Methoden schnell zur Hand, Klett, Kallmeyer, 2011



Selbsttest: Durch konkrete Erfahrung Erkenntnisprozesse fördern

Den Schülerinnen und Schülern soll durch diese kurze Übung bewusst werden, dass das Thema „Steharbeitsplatz“ und die damit verbundenen Belastungen viele Berufe betreffen und alles andere als ein Einzelphänomen ist. Die Aufgabe ist zudem indirekt eine Vorbereitung auf die Hausaufgabe. Hier sollen die Lernenden eine Beschäftigte oder einen Beschäftigten an einem Steharbeitsplatz aufsuchen und interviewen.

Fragen Sie die Auszubildenden, wie sie den Unterricht im Stehen erleben, wie sie sich dabei fühlen und ob sie stundenlang so weitermachen könnten. Wem fällt das Stehen zunehmend schwer? Wie fühlt sich der Rücken an? Und die Beine? Wie könnte es sich auf die Gesundheit auswirken, wenn man während des Unterrichts ständig stillstehen müsste? Kennt jemand Tricks, um sich das Stehen zu erleichtern?

Moderieren Sie die Diskussion und legen Sie gleichzeitig eine Tabelle mit drei Spalten an der Tafel, am Smartboard oder an einer Wandzeitung an. Tragen Sie die Redebeiträge stichwortartig in dieses Schema ein. Im Verlauf der Lerneinheit können Sie schrittweise alle weiteren Arbeitsergebnisse in der Tabelle festhalten.

- Spalte 1: Belastungen in Stehberufen
- Spalte 2: Gesundheitsrisiken am Steharbeitsplatz
- Spalte 3: Präventivmaßnahmen am Steharbeitsplatz



BGHW-Film „Gesundheitsrisiken durch Dauerstehen“

Verlauf

Jetzt dürfen sich die Schülerinnen und Schüler wieder setzen. Zeigen Sie den kurzen Filmclip der Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution (BGHW) „Gesundheitsrisiken durch Dauerstehen“ (<https://t1p.de/Risiko-Dauerstehen>). In knapp drei Minuten wird hier die Gesundheitsproblematik des Dauerstehens anschaulich und informativ zusammengefasst. Bitten Sie die Lernenden, sich während des Anschauens die Kernbotschaften des Films in Einzelarbeit zu notieren.



Arbeitsblatt 1

Lassen Sie danach nach dem Zufallsprinzip Zweiergruppen bilden. Verteilen Sie an jede Gruppe das Arbeitsblatt 1 „Stillstehen belastet“. Die Schülerinnen und Schüler überlegen gemeinsam, warum häufiges anhaltendes Stillstehen im Job Rückenprobleme und Venenerkrankungen verursachen kann. Für die Beantwortung der Fragen können sie auf die Kernbotschaften des Films zurückgreifen und – wenn das im Lernumfeld möglich ist – auch im Internet recherchieren. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum diskutiert und an der Tafel, am Smartboard oder an einer Wandzeitung visualisiert. Ergänzen Sie im gelenkten Unterrichtsgespräch fehlende Aspekte. Nutzen Sie dazu die entsprechenden Kapitel aus den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft und das Präsentationsmaterial „Ständig auf den Beinen“.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft und Präsentation

Leiten Sie nun über zur dritten Spalte Ihres Tafelbildes „Präventivmaßnahmen am Steharbeitsplatz“. Differenzieren und strukturieren Sie die Stichpunkte in dieser Spalte folgendermaßen:

- Maßnahmen der Arbeitsorganisation
- Maßnahmen der Arbeitsplatzgestaltung
- Persönliche Maßnahmen

Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Maßnahmen ihnen hier spontan einfallen. Notieren Sie die Beiträge unkommentiert.



BGHW-Film „Fit durch Training“

Zeigen Sie nun den vierminütigen BGHW-Film „Fit durch Training“ (<https://t1p.de/Fit-durch-Training>). Von der richtigen Körperhaltung über dynamisches Stehen bis hin zu Dehn- und Streckübungen demonstriert der Film, wie man Gesundheitsrisiken sinnvoll vorbeugen kann.



Arbeitsblatt 2

Verteilen Sie den Zweiergruppen Arbeitsblatt 2 „Das mobilisiert!“. Die jungen Leute sollen durch die Beispiele im Film angeregt werden, zwei Ausgleichsübungen zu erarbeiten und umzusetzen. Dabei kann auf Vorwissen, Informationen aus dem Film, aber auch auf das Internet als Rechercheinstrument zugegriffen werden. Optimal wäre bei der Bearbeitung dieses Themas die Zusammenarbeit mit einer Lehrkraft für Sport oder mit einem Physiotherapeuten oder -therapeutin. Die Schülerinnen und Schüler könnten unter professioneller Anleitung Gelegenheit erhalten, richtiges Stehen sowie entlastende Bewegungsabläufe für den Stehberuf einzuüben und zu verinnerlichen. Gegenseitiges Einverständnis vorausgesetzt können die Schülerinnen und Schüler ihre Übungsabläufe gegenseitig mit dem Smartphone fotografieren und anschließend an einer Wandzeitung oder auf einem selbst gestalteten Plakat dokumentieren.



Einzelne Übungssequenzen können fotografiert und dokumentiert werden

Ende



Arbeitsblatt 3

Hausaufgabe: Verteilen Sie Arbeitsblatt 3 „Ihre persönlichen Gesundheitstipps bitte!“. Geben Sie den jungen Leuten Gelegenheit, sich praxisnah und selbstständig mit dem Thema „Stehberufe“ zu beschäftigen. Sie suchen im eigenen Betrieb oder alternativ im

nahe gelegenen Warenhaus, Friseursalon, auf dem Wochenmarkt, in einer Bäckerei oder Metzgerei Beschäftigte auf, die im Beruf viel stehen müssen. Als Hausaufgabe führen die Schülerinnen und Schüler anhand des Fragebogens auf dem Arbeitsblatt Kurzinterviews mit Betroffenen durch. Das gibt ihnen Gelegenheit, ihr theoretisch erworbenes Wissen über die Gesundheitsrisiken in Stehberufen zu erweitern und zu festigen. Gleichzeitig können Sie sich Tipps von betroffenen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern holen und damit von deren Erfahrungen profitieren. In der folgenden Unterrichtsstunde werden die Ergebnisse der Interviews gemeinsam besprochen und ausgewertet.



Plakat verteilen

Ergebnissicherung: Der Ergebnissicherung dienen das abgeschriebene beziehungsweise abfotografierte Tafelbild, die ausgefüllten Arbeitsblätter und die erarbeiteten Übungsbeispiele. Außerdem können Sie der Klasse das Plakat „So stehen Sie den Tag gut durch“ digital oder in ausgedruckter Form zur Verfügung stellen. Die Schülerinnen und Schüler können es im Klassenraum, zu Hause oder auch am Arbeitsplatz aufhängen und sich auf diese Weise immer wieder Anregungen für Übungspausen holen.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

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

- **Ziehen und Schieben** (BBS), www.dguv.de/lug, Webcode: *lug1078705*
- **Berufe mit Kniebelastungen** (BBS), www.dguv.de/lug, Webcode: *lug985822*
- **Heben und Tragen** (BBS), www.dguv.de/lug, Webcode: *lug1002362*
- **Rückenfit - unsere Klasse macht mit** (Sek I), www.dguv.de/lug, Webcode: *lug989826*

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Stehberufe, Oktober 2021

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

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Stankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de,

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht