

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Kompetenzfeld Gesundheit und Soziales

Gesundheit

DER MENSCH IN BEWEGUNG – DAS KREUZ MIT DER HALTUNG



Impressum

Herausgegeben von

BILL-Institut für Bildungsentwicklung

Für den Inhalt verantwortlich

BILL-Institut für Bildungsentwicklung

Autor_in

Martina Strauß, 2016

Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Jakominiplatz 15/ 1.Stock, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.

Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

NETZWERK ePSA



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Inhalt

1.	Inhalt und Ziele	3
2.	Notwendige Vorkenntnisse	3
3.	Deskriptoren	4
4.	Arbeitsaufträge	5
	Arbeitsauftrag 1	5
	Arbeitsauftrag 2	5
	Arbeitsauftrag 3	6
	Arbeitsauftrag 4	6
5.	Handouts	7
	Handout 1	
	Handout 2	

1. Inhalt und Ziele des Moduls

„Bewegung ist alles – ohne Bewegung ist alles nichts.“ Diese Aussage soll in diesem Übungsbeispiel näher betrachtet werden. „Bewegung“ versteht sich dabei als jegliche körperliche Aktivität und reicht von Alltagsbewegung (Gehen, Heben, Tragen, Wandern, etc.) bis hin zur Berufsausübung bzw. sportlichen Betätigung.

In diesem Modul tragen die Lernenden Informationen über mögliche Haltungsschäden zusammen und finden heraus, wie diese vermieden werden können.

Es wird angeregt, eine/n Vertreter_in der Arbeitsmedizin oder eine/n Ergotherapeuten_in einzuladen, der/ die praktische und anschauliche Hinweise gibt, wie Haltungsschäden entstehen und wie diese vermieden werden können.

Ziele:

Die Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses und Bewusstseinsbildung für die Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Das Verständnis sozialer Prozesse und die Kenntnis sozialer Einflussfaktoren und sozialer Problemlagen.

Die Stärkung der Persönlichkeit und die Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, die Förderung der Selbstreflexionsfähigkeit und Selbsteinschätzung.

Die Stärkung des sozialen Umgangs miteinander und der Teamfähigkeit.

Die Vermittlung ausgewählter Kenntnisse über das menschliche Skelett.

Die Lernenden wissen über die Ursache von Haltungsschäden Bescheid und darüber, wie diese vermieden werden können. Sie kennen Berufskrankheiten und gesundheitliche Risiken von Berufsfeldern, speziell in Bezug auf das menschliche Skelett.

2. Notwendige Vorkenntnisse

Sprachniveau A 2 nach GERS

3. Deskriptoren

Verstehen und Wahrnehmen

4. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen

Reflektieren und Einschätzen

5. Handlungen und Verhaltensweisen bewerten
6. Sich selbst reflektieren

Interagieren und Handeln

9. Gesundheits- und hygienebewusst agieren und Sicherheitsaspekte berücksichtigen
10. Sich selbst gegenüber achtsam sein

4. Arbeitsaufträge

Arbeitsauftrag 1:

Setting: Einzelarbeit (EA), Plenum (PL)

Methode(n): Recherche Handout 1

Dauer: 20 Minuten

Materialien: Handout 1

Ablauf:

Die Lernenden betrachten die Zeichnungen/Bilder im Handout 1 und streichen die Ihrer Meinung nach ungünstige Haltung in Bezug auf Sitz-, Steh-, Trage- und Hebesituation durch. Anschließend tauschen sie sich im Plenum darüber aus.

Arbeitsauftrag 2:

Setting: EA

Methode(n): Internetrecherche

Dauer: 30 Minuten

Materialien: Laptop mit Internetzugang

Ablauf:

Die Lernenden recherchieren im Internet und tragen alle Informationen zusammen, die Sie über Haltungsschäden bekommen können und darüber, wie diese Schäden und Fehlstellungen vermieden werden können.

Empfohlener Link:

<https://www.tk.de/tk/krankheiten-a-z/krankheiten-h/haltungsschaeden/28424> (Stand 20.8.2016)

Arbeitsauftrag 3:

Setting: EA, Partner_innenübung, PL

Methode(n): Recherche Handout 2

Dauer: 40 Minuten

Materialien: Handouts 2

Ablauf:

Die Lernenden überlegen sich, in welchen Berufsfeldern besondere Risiken für Haltungsschäden bestehen und erarbeiten Lösungsvorschläge, wie diese Haltungsschäden vermieden oder die Belastungen so gering wie möglich gehalten werden können.

Sie analysieren die Berufe in der Liste und tauschen sich darüber mit einem/r Partner_in und anschließend im Plenum aus, besonders im Hinblick auf die Frage, ob es Berufe mit belastenden Haltungen gibt, in denen vermehrt Frauen bzw. Männer anzutreffen sind oder ob es Berufe aus Niedriglohsektoren sind.

Arbeitsauftrag 4:

Setting: Vortrag, PL

Methode(n): Austausch und Selbstreflexion

Dauer: 90 Minuten

Materialien: Handouts 1

Ablauf:

Ein/e Arbeitsmediziner_in oder ein/e Ergotherapeut_in wird eingeladen und steht Rede und Antwort im Zusammenhang mit Haltungsschäden und wie diese vermieden werden können.

Die Teilnehmer_innen werden eingeladen, über einen Zeitraum von ca. drei Wochen zu beobachten, ob sie Veränderungen bei sich selber in ihren alltäglichen Bewegungen (z.B. beim Heben, Tragen, Sitzen, usw.) beobachten.

Nach ca. drei Wochen findet ein Austausch über diese Erfahrungen statt (Dauer ca. 30 Minuten).



5. Handouts

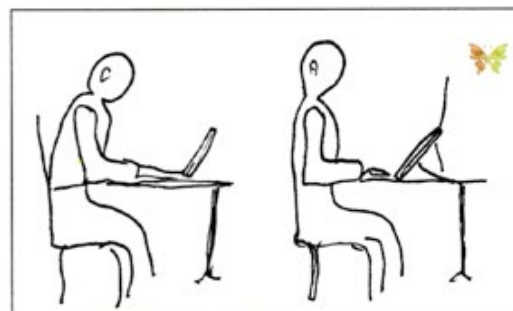
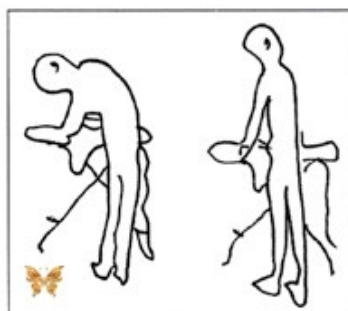
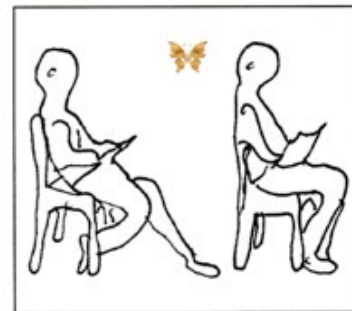
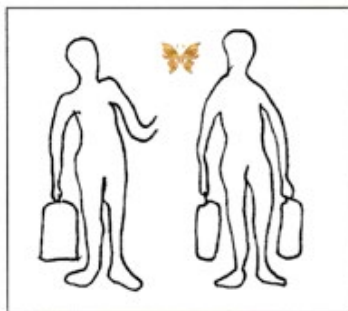
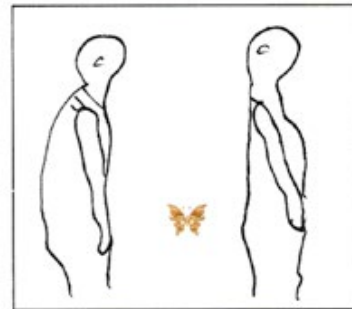
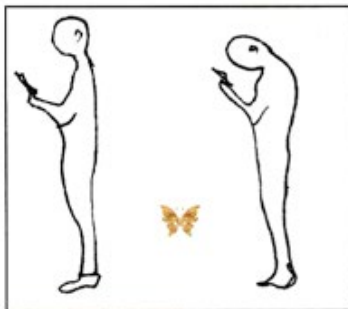
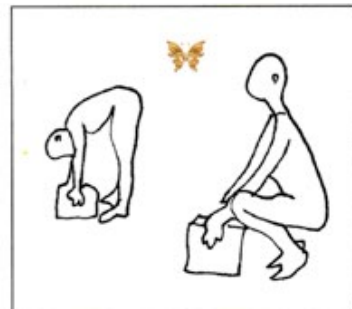
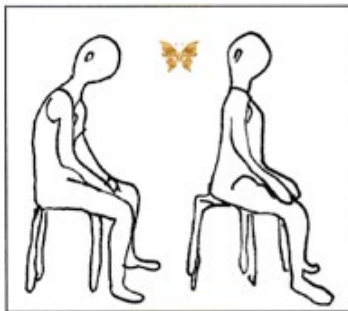
Handout 1

Handout 2



Handout 1

Betrachten Sie die Bilder und streichen Sie die Ihrer Meinung nach ungünstige Haltung in Bezug auf Sitz-, Steh-, Trage- und Hebesituation durch. Tauschen Sie sich darüber im Plenum aus.



© Grafik: Martina Strauß, BILL-Institut für Bildungsentwicklung Linz



Handout 2

Überlegen Sie, in welchen Berufsfeldern besondere Risiken für Haltungsschäden bestehen und erarbeiten Sie Lösungsvorschläge, wie diese Haltungsschäden vermieden oder die Belastung so gering wie möglich gehalten werden können.

Analysieren Sie die Berufe in der Liste und tauschen Sie sich darüber mit einem/r Partner_in und anschließend im Plenum aus, besonders im Hinblick auf die Frage, ob es Berufe mit belastenden Haltungen gibt, in denen vermehrt Frauen bzw. Männer anzutreffen sind oder ob es Beruf aus Niedriglohnssektoren sind.

Altenpfleger_in
Automechaniker_in
Büroangestellte/Büroangestellter
Biologe/Biologin
Elektroinstallateur_in
Flugzeugpilot_in
Gymnastiktrainer_in
Hausfrau/Hausmann
Kellner_in
Kinderarzt/Kinderärztin
Koch/Köchin
Kraftfahrer_in
Krankenpfleger_in
Landwirt_in
Lebensmitteltechniker_in
Masseur_in
Maurer_in
Polizist_in
Profschwimmer_in
Psycholog_in
Sekretär_in
Sicherheitstechniker_in
Ski-Lehrer_in
Softwareentwickler_in
Tischler_in
Universitätsprofessor_in
Unternehmensberater_in
Verkäufer_in
Wellnesstrainer_in