

DIE KAUFMÄNNISCHE SCHULE

VERBAND DER LEHRERINNEN UND LEHRER AN WIRTSCHAFTSSCHULEN NRW E. V.



8/2014



Stille Zeit?

Fortbildungsprogramm 2. Schulhalbjahr 2014/2015



Weitere Aktionen und Stände waren neben Vorführungen des ADAC und der Feuerwehr, Sehtest, Hörtest, PKW-Fahrsimulator, Gurtschlitten, Rettungssimulator und Rauschbrille-Kettcar-Slalom. Darüber hinaus konnte man sich beim Fachbereich des Ludwig-Erhard-Berufskollegs Paderborn mit Informationen und Simulationen zur Verkehrsphysik befassen.

Die in mehrjährigem Rhythmus stattfindenden Verkehrssicherheitstage sind Teil des Präventionskonzepts der drei Paderborner Berufskollegs. Die Organisation der Verkehrssicherheitstage am Ludwig-Erhard-Berufskolleg sah zwei Bausteine vor: Jeder Schüler erhielt die Möglichkeit, den Fall des PKW vom Kran und die anschließende Demonstration der Rettungskette zu sehen. Darüber hinaus hatte jede Klasse im Rahmen einer Doppelstunde die Möglichkeit, die Stände zu besuchen.

In den Bildungsgängen Automobilkaufleute und Speditionskaufleute ergab sich während der Verkehrssicherheitstage die willkommene Gelegenheit, Inhalte einzelner Unterrichtsfächer ohne Mehraufwand konkreter zu erfahren, als dies im Unterricht sonst möglich ist.

Die Verkehrssicherheitstage fanden über die Schule hinaus ein reges Presseecho. Ein Kollege des Helene-Weber-Berufskollegs Paderborn hat die Highlights der Veranstaltung mitgeschnitten und zu einem fünfminütigen Film komprimiert.²

August Barkhausen, OV Paderborn

¹ Siehe dazu:

<http://ing-ottensmeyer.de/bilder/FahrzeugUndTechnik-Artikel.pdf>

² Man findet diesen Film unter der Adresse:

<https://www.youtube.com/watch?v=CI-KLGISmMg>

BERUFSSKOLLEG AN DER LINDENSTRASSE, KÖLN

MAKE MOVE – Bewegt in die Arbeitswelt

Mit dem ersten Ausbildungstag beginnt für viele junge Menschen ein neuer Lebensabschnitt. Alles ist ungewohnt und aufregend: neue Aufgaben und Kollegen, eine Flut an Informationen und neben der Verantwortung steigt die Arbeitsbelastung. Für die meisten ist es eine Zäsur: sie erleben zum ersten Mal Stress, leiden besonders in sitzenden Berufen nach kurzer Zeit unter Rückenschmerzen und Verspannungen. Nach den langen Arbeitstagen sind sie erschöpft und in der Folge kommen Sport und Freunde oft zu kurz. Stattdessen lockt die Couch. Nicht selten ändert sich aufgrund der Lebensumstände das Essverhalten und mit der Ausbildung kommen nach und nach ein paar Kilo dazu.

Der Frage, wie dem Bewegungsdefizit begegnet werden kann, widmete sich im vergangenen Schuljahr eine Kooperation zwischen der „Deutschen Sporthochschule Köln“ (DSHS), der „Köln International School of Design“ (KISD) und dem „Berufskolleg an der Lindenstraße“ (BkaL), genauer dem Arbeitskreis Gesundheitsmanagement und dem Bildungsgang Dialogmarketing.

Das Projekt wurde in einem 3-Säulen-Programm ausgestaltet: Neben dem Sportunterricht, dessen integraler Bestandteil die Gesundheitsförderung ist, wurde der Fokus auf eine aktive Pausengestaltung im nicht sportbezogenen Unterricht sowie auf eine Veränderung des Lebensraums „Schulgebäude“ gelegt.

Als Probandengruppe wurde eine Unterstufenklasse (DM33) des Bildungsgangs „Kaufleute für Dialogmarketing“ gewählt. Die Schülerinnen und Schüler in diesem Bildungsgang arbeiten zu einem erheblichen Teil in Call-Centern. In

ihrem Arbeitsalltag sind sie häufig der erste Ansprechpartner, wenn Kunden „Dampf ablassen“ wollen. Der damit verbundene Stress sowie die langen Zeiträume in sitzender Tätigkeit und Bildschirmarbeit werden häufig als besondere Belastung empfunden. Die ausbildenden Betriebe waren daher gerne bereit, dieses Projekt zu unterstützen und sind sehr an den Ergebnissen der Studie interessiert.

Für den Sportunterricht, den die Klasse über ein halbes Jahr genoss, wurden in Zusammenarbeit zwischen der DSHS und dem AK Gesundheitsmanagement Unterrichtsreihen entwickelt. Darin wurden Informationen zu Gesundheit und Bewegung vermittelt und direkt aktiv erprobt. Die Themen der einzelnen Einheiten orientierten sich an den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler und umfassten ein breites Spektrum von Krafttraining über Entspannung und Ausdauer bis hin zu Trendsportarten wie „Le Parkour“ und „BallKoRobics“. Unterstützt wurde der Sportlehrer der Klasse von einer Gesundheitsmanagerin (Sportwissenschaftlerin der DSHS). Sie agierte auch über den Unterricht hinaus als „Ansprechpartnerin für Gesundheit“ und versorgte die Klasse zwischen den Unterrichtseinheiten per E-Mail mit zusätzlichen Informationen zu den jeweiligen Themen der Vorwoche und motivierte so, Bewegungsmöglichkeiten auch in der Freizeit wahrzunehmen.

Um die Sitzzeiten in allen Fächern zu verringern, die in 90-Minuten-Blöcken unterrichtet werden, legte die Klasse in allen Stunden eine 5–6 minütige Bewegungspause ein. Angeleitet wurden sie dabei mithilfe von 30 motivierenden Videos, die von der DSHS aufwendig produziert wurden. Schwerpunkte der Videos sind Aktivierung, Haltungsförderung, Entspannung und Koordination, wodurch im Projekt

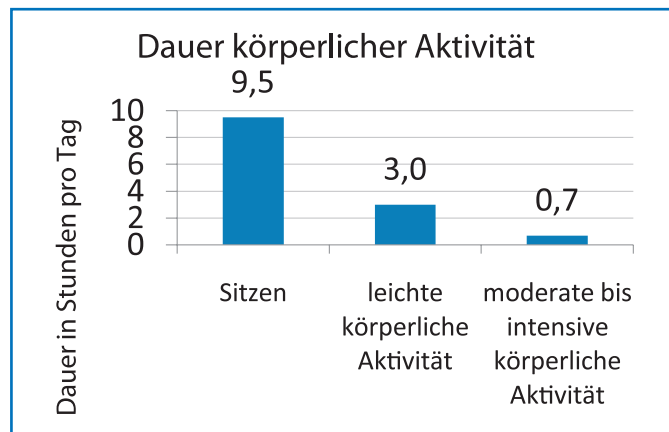
ein hohes Maß an Abwechslung erreicht wurde. Die Videos leisteten darüber hinaus auch einen Beitrag zur Gesundheit der Lehrkraft, da sie sich einerseits mit bewegte und die Bewegungspausen andererseits die Konzentration aller wieder erhöhen konnten. Gleichzeitig befreiten die kurzen Filme die Lehrer von der Rolle des „Vorturners“.

Der dritte Schwerpunkt des Projekts befasste sich mit der Veränderung des Settings „Schulgebäude“, bei dem die Designer des KISD ihr Können zeigten. Um die Themen der Sporteinheiten in den Köpfen der Schülerinnen und Schüler präsent zu halten, gestalteten sie ansprechende Plakate, die im Gebäude ihren Platz fanden. Diese sind mit einem QR-Code versehen, über den weitere Bewegungsideen zum jeweiligen Gesundheitsthema abgerufen werden können.

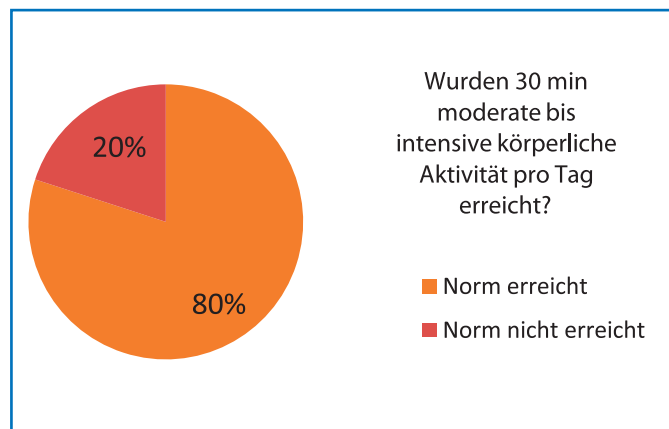


Am deutlichsten spürbar, auch für diejenigen, die nicht direkt mit dem Projekt zu tun hatten, ist jedoch das sogenannte „Bewegte Treppenhaus“. Themenspezifische Schriftzüge, die die Designer auf den Stufen in den Treppenhäusern anbrachten, erhöhten die Attraktivität des Treppenhauses. Die Sprüche (z. B. „5 Etagen Treppensteigen und du kannst den Dom sehen“), die unter Mitwirkung von angehenden Sport- und Fitnesskaufleuten kreiert wurden, motivieren, das persönliche Verhältnis zum lästigen Treppensteigen neu zu definieren und vielmehr als willkommene Bewegungseinheit und damit als Beitrag zur eigenen Gesundheit zu sehen.

Die Effekte des Projekts auf die Probandenklasse wurden zu verschiedenen Zeiten einerseits mittels Fragebögen erfasst. Andererseits trugen die Schülerinnen und Schüler in den Testwochen einen Bewegungssensor, der Intensität, Dauer und Häufigkeit von körperlicher Aktivität erfasste. So gelang es den Experten von der DSHS, Rückschlüsse auf Veränderungen des Aktivitätsniveaus der Schülerinnen und Schüler zu ziehen.



Durch den Einsatz von Bewegungspausen im Unterricht konnte unter anderem festgestellt werden, dass sich die Sitzzeiten nach Ende der Intervention verringert haben, sie liegen nun bei durchschnittlich 9,5 Stunden pro Tag. Zudem liegt die moderate bis intensive körperliche Aktivität mit 42 Minuten pro Tag leicht über den Mindestanforderungen von 30 Minuten, die für gesundheitsförderliche Effekte empfohlen werden. Im Einzelnen konnten 80 % der Schüler und Schülerinnen die Norm erreichen, 20 % gelang dies noch nicht.



Die positiven Ergebnisse des Projekts sind für das BkaL überzeugend und daher werden die Maßnahmen auch auf andere Klassen und Bildungsgänge ausgedehnt: so stehen die erprobten und überarbeiteten Unterrichtsreihen allen Sportlehrkräften zur Verfügung, und die Idee des „Bewegten Treppenhauses“ soll auf das zweite Schulgebäude ausgedehnt werden. Da auch die Schülersvertretung die Auflockerung des Unterrichts durch Bewegungspausen befürwortet, bietet der AK Gesundheitsmanagement für das Kollegium entsprechende Fortbildungen zum Einsatz der Videos und zu weiteren Möglichkeiten der Aktivitätssteigerung im Unterricht an.

*Fabienne Frick und Christopher Grieben (DSHS),
Timo Stötzer (OV Köln)*