



Fit im Job. Stark in die Zukunft.

**Beweg
was!**



PRÄVENTIONSPROGRAMM „JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN“

in berufsbildenden Schulen
und Betrieben – für Auszubildende und
junge Berufsanfängerinnen und -anfänger

Fast ein Fünftel aller Arbeitsunfähigkeitstage ist auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Schon junge Menschen können betroffen sein. Schmerzen, körperliche Einschränkungen und ein Verlust an Lebensqualität sind die Folge. Deshalb sensibilisiert Jugend will sich-er-leben (JWSL) Auszubildende unter dem Motto „Beweg was! Fit im Job. Stark in die Zukunft.“ für das Thema. Mit einem umfassenden Medienpaket werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, um Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems effektiv und langfristig zu vermeiden: mit Hintergrundinformationen, Filmen, Übungsaufgaben und Beispielen aus Betrieb und Alltag sowie begleitenden Wettbewerben.

JWSL ist ein Präventionsprogramm für Auszubildende zu Themen rund um Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, das von den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) angeboten wird: jedes Jahr zu einem wechselnden Schwerpunkt. Im Schuljahr 2024/25 steht das Thema „Muskel-Skelett-Belastungen“ im Fokus.

Kern des Medienpaketes 2024/25 ist:

- 1 **Unterrichtskonzept** mit Lehrmodulen zwischen 20 und 90 Minuten Länge für Lehrkräfte berufsbildender Schulen und anderer Bildungseinrichtungen
- 1 **Unterweisungskonzept** mit Modulen zwischen 30 und 60 Minuten für Ausbilderinnen und Ausbilder im Betrieb

WETTBEWERBE 2024/25 – MITMACHEN UND GEWINNEN!

Programmbegleitend gibt es zwei Wettbewerbsformate, an denen sich berufsbildende Schulen beteiligen können:

Preisgeld sichern: Beim **JWSL-Kreativwettbewerb** können Schülerinnen und Schüler mit ihrer Berufsschulklasse frei wählen,

wie sie das Thema „Muskel-Skelett-Belastungen“ kreativ umsetzen. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

1. Überlegt euch Maßnahmen, die ihr selbst gegen die Muskel-Skelett-Belastungen in eurem Arbeitsbereich ergreifen könnt (z. B. Hilfsmittel, Ausgleichsübungen). Habt ihr Ideen, wie ihr andere in eurer Klasse oder am Arbeitsplatz überzeugen könnt, die Maßnahmen umzusetzen und alle in Bewegung zu bringen?
2. Stellt euch vor, ihr seid im Alter eurer Lehrkraft, oder stellt euch vor, ihr veranstaltet 20 Jahre nach eurem Berufsschulabschluss ein Klassentreffen. Ihr sprecht dort über die Arbeit und eure Gesundheit. Was denkt ihr, seid ihr noch fit? Was werft ihr euch zum Umgang mit eurem Körper vielleicht vor? Und was ist gut gelaufen (Maßnahmen, Gewohnheiten ...), da ihr dadurch fit geblieben seid?
3. Wenn eure Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke in den unterschiedlichen Körperregionen miteinander ein Gespräch führen könnten – was hätten sie wohl über die Art zu sagen, wie ihr mit ihnen im Beruf und in der Freizeit umgeht? Fühlt euer Rücken sich überarbeitet, ist den Muskeln im Fuß vielleicht sogar ein bisschen langweilig – und was könnten diese Bestandteile des Körpers sich für positive Veränderungen von euch wünschen?



Das JWSL-Quiz enthält fünf Fragen zu den Inhalten des Unterrichtskonzepts. Hier können sich die Schülerinnen und Schüler mit etwas Glück eigene Geldpreise sichern. Zudem gibt es eine Extra-Gewinnchance für die Schulen mit den höchsten Mitmachquoten!

📌 **Teilnahmen sind bis zum 28. Februar 2025 möglich!**
Weitere Informationen unter www.jwsl.de/wettbewerbe