

DGUV Lernen und Gesundheit

Schichtarbeit

Didaktisch-methodischer Kommentar

Gegen die innere Uhr

Die Unterrichtseinheit umfasst didaktische Hinweise sowie Hintergrundinformationen, die Schülerinnen und Schüler für das Thema „Schichtarbeit“ interessieren und sensibilisieren sollen. Ihnen soll bewusst werden, dass viele Menschen Schicht arbeiten müssen, damit das gewohnte gesellschaftliche Leben auch abends, nachts und frühmorgens weiterlaufen kann, und dass die betroffenen Beschäftigten auf besondere Weise gefordert sind. Die Unterrichtseinheit ist branchenübergreifend einsetzbar.

Vermittelt werden Grundkenntnisse über

- unterschiedliche Arbeitszeitmodelle
- den angeborenen Schlaf-wach-Rhythmus des Menschen
- mögliche Auswirkungen von Schichtarbeit auf Körper, Seele und Sozialleben
- präventive Maßnahmen

Die Schülerinnen und Schüler führen zum Einstieg in Kleingruppen selbstständig themenbezogene Interviews durch. Sie sammeln, analysieren und bewerten auf diese Weise empirische Daten. Im weiteren Unterrichtsverlauf recherchieren sie unter anderem im Internet Präventivmaßnahmen und präsentieren diese im Plenum. Ein methodischer Schwerpunkt der Unterrichtseinheit ist die gemeinsame, selbstständige Arbeit in Kleingruppen.

Einstieg

Bereiten Sie den Unterricht mit einer Umfrage zum Thema Schichtarbeit vor. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, Menschen zu befragen, die regelmäßig Schicht arbeiten. Das können Eltern, Verwandte, Freunde, aber auch Beschäftigte in nahe gelegenen Betrieben sein, zum Beispiel Taxifahrer, Pflegekräfte, Apotheker, Rettungssanitäter, Polizisten, Beschäftigte im Gastgewerbe usw. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Kleingruppen von drei bis vier Personen zu bilden und vorab verschiedene Gruppenaufgaben zu verteilen: Wer befragt, wer dokumentiert, wer präsentiert?

Mögliche Fragen für die Interviews:

- Sie müssen in Ihrem Job zu wechselnden Tageszeiten arbeiten. Bitte erläutern Sie kurz Ihre Arbeitszeiten.
- Wie lange gehen Sie schon zur Schicht?
- Wie wirkt sich der Job auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus? Gibt es etwas, was Sie belastet?
- Was tun Sie, um negative Auswirkungen unregelmäßiger Arbeitszeiten zu vermeiden?

Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren die Interviews, werten die Daten in der Gruppe gemeinsam aus und präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum. Sie systematisieren und visualisieren die zentralen Fakten für alle sichtbar an der Tafel, an einer Wandzeitung oder – sofern die technischen Voraussetzungen dafür gegeben sind – mit Hilfe eines Präsentationsprogramms per Computer.



Kopieren und verteilen Sie Arbeitsblatt 1



Zeigen Sie das Quarks-&-Co-Video „Nachts arbeiten und am Tag schlafen?“, Länge 2:56 Minuten. Im Internet unter www.wdr.de (> Suchbegriff „Nachts arbeiten“)



Kopieren und verteilen Sie Arbeitsblatt 2



Visualisieren Sie die Inhalte mit dem Foliensatz „Gegen die innere Uhr“



Zeigen Sie das Quarks-&-Co-Video „Wie Schichtarbeiter besser schlafen“, Länge 4:02 Minuten. Im Internet unter www.wdr.de (> Suchbegriff „Videostream Nachtschicht“)



Kopieren und verteilen Sie Arbeitsblatt 3



Teilen Sie den Schülerinfotext „Augenringe garantiert“ aus

Verlauf

Verteilen Sie Arbeitsblatt 1 und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, den Text aufmerksam zu lesen. Führen Sie nun eine „Englische Debatte“ durch. Fordern Sie dazu die jungen Leute auf, nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zu bilden. Jede Gruppe bestimmt eine(n) Sprecher(in). Unter dem Motto „Schichtarbeit – total cool oder völlig undiskutabel?“ sammelt die eine Gruppe Argumente für Schichtdienst, die andere sammelt Argumente dagegen. Nach einer kurzen Vorbereitungsphase beginnen die beiden Gruppen ihr Streitgespräch. Übernehmen Sie die Diskussionsleitung und bestehen Sie auf einem rücksichtsvollen Umgangston. Notieren Sie die Pro- und die Kontra-Argumente für alle sichtbar in zwei Spalten an der Tafel. Fassen Sie am Schluss die Diskussion kurz zusammen.

Zeigen Sie das Quarks-&-Co-Video „Nachts arbeiten und am Tag schlafen?“. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, den Inhalt des Videos kurz mit eigenen Worten wiederzugeben. Notieren Sie die wichtigsten Informationen über den angeborenen Schlaf-wach-Rhythmus (circadianen Rhythmus) des Menschen für alle sichtbar an der Tafel oder Wandzeitung. Heben Sie hervor, dass sich dieser natürliche Rhythmus bei keinem Menschen überlisten lässt. Verteilen Sie Arbeitsblatt 2. Die Schülerinnen und Schüler sollen anhand eines Fragebogens im Internet ihren Chronotyp herausfinden und ihre persönliche Leistungskurve darstellen. Ziel: Die jungen Leute sollen sich bewusst machen, zu welchen Zeiten im Tagesablauf ihre eigenen Leistungshochs und Leistungstiefs liegen. Ziehen Sie Resümee, indem Sie eine durchschnittliche Leistungskurve mit den Anforderungen von Schichtarbeitern vergleichen.

Nehmen Sie noch einmal Bezug auf die Ergebnisse der Schichtarbeit-Umfrage sowie der Pro-und-Kontra-Diskussion. Erarbeiten Sie im moderierten Gespräch mögliche Risiken, die mit Schichtarbeit zusammenhängen können. Strukturieren und differenzieren Sie die Aussagen folgendermaßen:

- gesundheitliche Probleme
- psychische Probleme
- soziale Probleme
- erhöhte Unfallgefahr

Notieren Sie die möglichen Gefährdungen an der Tafel oder Wandzeitung.

Ende

Zeigen Sie das Quarks-&-Co-Video „Wie Schichtarbeiter besser schlafen“ und geben Sie den Schülerinnen und Schülern anschließend Gelegenheit, Fragen zu stellen. Verteilen Sie Arbeitsblatt 3 und lassen Sie Arbeitsgruppen von drei bis vier Teilnehmern bilden. Fordern Sie die jungen Leute auf, den Text zu lesen und sich in die Situation der Betroffenen hineinzuversetzen. In der Arbeitsgruppe werden die aufgeführten Kommentare zum Thema Schichtdienst analysiert und diskutiert.

In einer gelenkten Internetrecherche anhand einiger ausgewählter Informationsbeiträge (siehe hierzu den Abschnitt „Fachmedien“ und „Nützliche Adressen im Internet“) erarbeiten die Schülerinnen und Schüler sinnvolle Präventionsmaßnahmen. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt, besprochen, ergänzt und unter der Überschrift „Fit trotz Schicht“ in einem Präventionspool an der Tafel oder Wandzeitung festgehalten. Setzen Sie zur Systematisierung der Maßnahmen Folie 6 ein. Weisen Sie abschließend auf die wichtigsten Vorschriften des Jugendarbeitsschutzes hin.

Teilen Sie den Schülerinfotext „Augenringe garantiert“ aus und geben Sie den Schülerinnen und Schülern genügend Zeit zum Durchlesen. Der Text vermittelt die wichtigsten Fakten zum Thema und dient zusammen mit den notierten Arbeitsergebnissen und den Arbeitsblättern zur Ergebnissicherung der Unterrichtseinheit.



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folie



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Tafelbild



Lehrmaterialien