

E[LAA]N

Nr. 80 Oktober 2022

Magazin für Lehramtsanwärter/-innen und Referendare/-innen



Lehrergesundheit

Übungen
für nahezu jede
Körperregion

Übungen
für Sportler
und Faulenzer

Junger
VBE

Hallo

liebe Lehramtsanwärterinnen
und Lehramtsanwärter,
liebe Junglehrerinnen und Junglehrer,



erst vor einigen Tagen fand mit über 300 Besuchern der VBE-Gesundheitstag in Dortmund statt. Ein sehr wichtiges Themenfeld, das auch schwerpunktmäßig in dieser E[LAA]N behandelt wird.

Das hohe Interesse am Gesundheitstag zeigt, dass die Gesundheit wichtiger denn je ist und wir unabhängig von Corona hier ordentlich Nachholbedarf haben, um langfristig im Schuldienst gesund bestehen zu können.

In unserem Hauptartikel bekommt ihr einfache Übungen an die Hand, um aktiv eure Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Unsere Autorin Katrin Jakobi gibt euch als gelernte Physiotherapeutin hilfreiche Tipps für einen gesunden Schulalltag. Vielleicht zwickt es ab und zu im Rücken, der Nacken ist verspannt oder Kopfschmerzen entstehen häufiger als sonst. Man merkt, der Körper wird durch den Alltag und einseitige bzw. gleichtönige Belastung nur unzureichend gekräftigt und gedehnt. Die vorgestellten Übungen lassen sich perfekt in kurze Pausen einbauen oder als Impuls für die nächste Konferenz nutzen, denn Lehrergesundheit geht uns alle an, egal ob jung oder alt!

In unserem zweiten Artikel stellt unser Gastautor Gabriel Rosenberg die Frage nach einem möglichen „Distanzunterricht 2.0“. Corona wird uns auch noch immer sehr beschäftigen in diesem Herbst und Winter und so drängt sich die Frage auf: Was passiert, wenn wir wieder in den Distanzunterricht gehen müssen? Sind wir gut vorbereitet? Was ist überhaupt guter Distanzunterricht und welche Voraussetzungen benötigt dieser? All diesen Fragen geht Herr Rosenberg in seinem Beitrag nach und erklärt an lebhaften Beispielen aus der Praxis seine Erlebnisse und mögliche Ideen für die Optimierung eines eventuellen „Distanzunterricht 2.0“. Die geschilderten Ideen und Erfahrungen können gerade für junge Lehrkräfte hilfreich sein, um weitere Impulse in diesem Bereich zu setzen und aktiv an dieser großen Herausforderung mitzuwirken.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und natürlich viel Erfolg beim Umsetzen unserer Ideen!

Artur Thrun
(Landessprecher
Junger VBE NRW)

In eigener Sache: 
Junger VBE NRW jetzt bei Facebook
facebook.com/jungervbe.nrw



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband NRW e.V.

Aus dem Inhalt

Hallo.....	2
Lehrergesundheit.....	3-8
Rezensionen	9
Distanzunterricht 2.0?	10-13
Berichte aus dem JVBE-Landesvorstand	14-16
JVBE-Ansprechpartner/-innen	19

Impressum

E[LAA]N
Zeitschrift für Lehramtsanwärter/-innen und Referendare/-innen der Arbeitsgemeinschaft der Junglehrer/-innen (Junger VBE) im Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE) erscheint viermal im Jahr im VBE Verlag NRW GmbH, Westfalendamm 247, 44141 Dortmund
Telefon (0231) 420061, Fax (0231) 433864
Internet: www.vbe-verlag.de, E-Mail: info@vbe-verlag.de

Herausgeber:
Junger VBE im Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE)
Landesverband Nordrhein-Westfalen
Westfalendamm 247, 44141 Dortmund
Telefon (0231) 425757-0, Fax (0231) 425757-10
Internet: www.vbe-nrw.de

Schriftleitung: A. Thrun (V. i. S. d. P.)
Redaktion: J. Katzmann, R. Dittrich
Illustration Titel und S.3: Kirsch Kürmann Design
Layout: my-server.de - GmbH in Zusammenarbeit
mit Kirsch Kürmann Design, Dortmund
Druck: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druckmedien,
Marktweg 42-50, 47608 Geldern

Verlag: DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin,
Telefon (030) 7261917-0, Fax (030) 7261917-40,
Internet: www.dbbverlag.de, E-Mail: kontakt@dbbverlag.de
Jahresabonnement: 26,40 Euro zzgl. 4,90 Euro Versandkosten
inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr.
Einzelheft: 8,80 Euro zzgl. 1,50 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.
Abonnementkündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform
beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der
Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Anzeigen:
DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstr. 15 A, 40878 Ratingen
Telefon (02102) 74023-0, Fax (02102) 74023-99,
E-Mail: mediacenter@dbbverlag.de
Anzeigenleitung: Petra Opitz-Hannen, Telefon (02102) 74023-715
Anzeigenverkauf: Andrea Franzen, Telefon (02102) 74023-714
Anzeigenverwaltung: Britta Urbanski, Telefon (02102) 74023-712
Preisliste 16, gültig ab 1. Januar 2022

Die Artikel werden nach bestem Wissen veröffentlicht und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Rechtsansprüche können aus den Informationen nicht hergeleitet werden.

Die Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck, ganz oder teilweise, ist nur mit der Genehmigung der Redaktion, die wir gern erteilen, zu gezeichneten Beiträgen mit der des Verfassers, bei Zusendung eines Belegexemplars gestattet.
Die Redaktion freut sich über Beiträge in Form von Unterrichtsentwürfen, Arbeitsblättern, Berichten, Leserbriefen, Karikaturen, Fotos etc. zwecks Abdruck in E[LAA]N.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen wir keine Gewähr. Die Einsender erklären sich mit einer redaktionellen Prüfung und Bearbeitung der Vorlage einverstanden.
Die Rücksendung erfolgt nur, wenn ausreichendes Rückporto beiliegt. Die Besprechung ohne Aufforderung zugesandter Bücher bleibt der Redaktion vorbehalten.
Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Ansicht der Verfasser wieder und entsprechen nicht in jedem Fall der Redaktionsmeinung.
Alle in den vorliegenden Texten verwendeten Personenbezeichnungen – weiblicher oder männlicher Form – meinen stets auch das jeweils andere Geschlecht.

ISSN-Nr.: 1860-7403



Übungen für nahezu jede Körperregion – Übungen für Sportler und Faulenzer

von **Katrin Jakobi**

mit Illustrationen von **Jenny Katzmann**

Wenn es um das Einschätzen des Gesundheitsverhalten (des Fitnessniveau) geht, dann steht ganz oft die Frage im Raum, wie oft man pro Woche Sport treibt. Dabei wird weniger darauf eingegangen, was für Sport betrieben wird, wie intensiv und ob es mehr Freude und Leidenschaft sind oder die reine Pflichterfüllung, die einen dazu treibt.

Ist das nicht aber eigentlich ein wichtiger Punkt? Macht mir mein Sport Spaß, habe ich ausreichend Zeit dafür oder noch besser kann ich mir die Zeit dazu überhaupt nehmen, sie mir gönnen?

Im Rahmen der Pandemie haben wir unser Sport- und Bewegungsverhalten deutlich anpassen müssen.

Nicht jeder ist sicherlich begeistert von der Veränderung gewesen, war doch alles eigentlich „ganz gut so wie es war“. Eins ist jedoch klar, wenn es nicht die Pandemie gewesen wäre, die uns zur Veränderung gebracht hätte, dann wäre es vielleicht das Referendariat oder die Zeit vor dem Staatsexamen gewesen oder vielleicht die Elternzeit. Es wird immer wieder Zeiten geben, wo man merkt, „so wie bisher schaffe ich keinen Sport mehr (meinen Sport nicht mehr)“ oder „ich brauche mehr Sport, um den Kopf frei zu bekommen“.

Und so soll dieser Beitrag dazu animieren, immer mal wieder kleine „neue“ Übungen in den Alltag einzubauen, um mit wenig Zeitaufwand einen enormen Effekt bewirken zu können. Ist jemand zu Anfang noch skeptisch, weil er sehr sportlich ist und jetzt „solche kleinen Übungen“ im Sitzen oder Stehen machen soll, so wartet erst mal ab, probiert sie aus und vielleicht gehört der ein oder die andere auch bald zur Fraktion „... mit so kleinen Übungen kann ich mir echt gut helfen ... warum hat mir das noch nie jemand gezeigt ... ich mache das jetzt immer mal wieder zwischendurch“.

Einseitige und gleichtönige Belastungen führen oft zur Überlastung von Gelenken und/oder Muskelpartien. Schnell fühlt man sich körperlich alt. Hiervon ist nicht nur der „Schreibtischtäter“ betroffen, sondern auch (und vielleicht erst recht) derjenige, der sehr sportlich ist. Daher sind die folgenden Übungen wirklich **FÜR JEDEN** etwas.

Vielleicht zwickt es ab und zu im Rücken, ist der Nacken verspannt und Kopfschmerzen entstehen schneller als sonst und man merkt, der Körper wird durch den Alltag nur unzureichend gekräftigt und gedehnt. Nach dem Motto „Wer sich nicht bewegt, verklebt!“ wollen wir das nun ändern.

Lasst uns einfach loslegen und uns körperlich verjüngen ...

Fangen wir oben an – Augenübungen

Tägliches Arbeiten am Bildschirm oder Tablet kann zu einer Überlastung der Augen führen und damit zu einer Reduzierung der Sehkraft oder brennenden/trockenen Augen oder Kopfschmerzen. Mit folgenden Übungen können wir vorbeugen:

„Augenbewegungen im Dunkeln“

Schließt die Augen, richtet den Blick bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten-oben (ca. 10 mal – nur die Augen, nicht den Kopf bewegen), dann nach rechts-links (ca. 10x), abschließend Kreisbewegungen. Die Augenmuskeln werden trainiert und der Nacken kann sich entspannen.

„Blinzeln was das Zeug hält“

Eine Minute lang die Augenlider so schnell und so locker wie möglich auf und zu schlagen. Auch hier werden die Augenmuskeln trainiert und der „starre Blick“ wird gelöst. Es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen. Das tut richtig gut.

„Palmieren“

Die Handinnenflächen gegeneinander reiben, bis diese eine angenehme Wärme ausstrahlen. Dann die Hände leicht gewölbt nebeneinander legen (eine kleine Schale mit den Händen bilden) und über die Augen legen, ohne diese zu berühren. Haltet dabei die Augen locker geschlossen und versucht 2 Minuten lang zu entspannen und auch gedanklich abzuschalten. Atmet dabei ruhig und gleichmäßig. Durch die Wärme der Hände können die Augenlider gut entspannen und ihr auch.

Wandern wir nun weiter runter zur Nacken-/Schulterregion. Hier dehnen und lockern wir zunächst ganz herkömmlich.

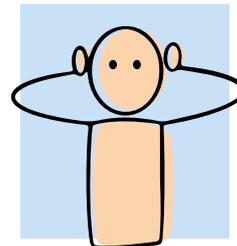
„Schulterkreisen“

Legt die Hände auf die gleichseitige Schulter und kreist abwechselnd den rechten und linken Ellenbogen nach hinten. Ruhig richtig große Kreise. Kombiniert es mit der Atmung, indem ihr tief in den Bauch einatmet, wenn der rechte Ellenbogen nach hinten gedreht wird und ausatmet, wenn der linke Ellenbogen nach hinten dreht. Lasst das Becken dabei stabil und rotiert nur mit dem Rumpf mit. Es kommt zu einer vertieften Atmung und besseren Durchblutung. Die Atemhilfsmuskeln (Nackenmuskulatur) können entspannen. Durch die Drehbewegung wird das Lymphsystem aktiviert und auch Bandscheiben und Bauchorgane werden besser versorgt.

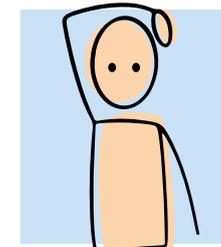
„Dickschädel“

Statisch bedingte Nackensyndrome sind häufig verbunden mit einem Ungleichgewicht der Halsmuskulatur. Sehr oft „steht der Kopf vorne“ was eine Spannungszunahme der kurzen Nackenmuskulatur bewirkt. Eine regelmäßige Unterbrechung der Spannung und Aktivierung der gesamten Halsmuskulatur (vorne, seitlich,

hinten) kann hier Linderung verschaffen.

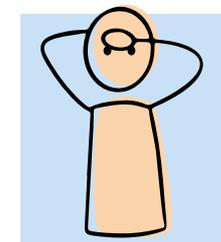


Setzt euch aufrecht hin, beide Füße fest auf dem Boden. Hebt die Arme, um euch selber am Kopf Widerstände setzen zu können. Der Druck geht geradlinig nach rechts oder links.

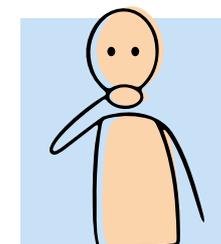


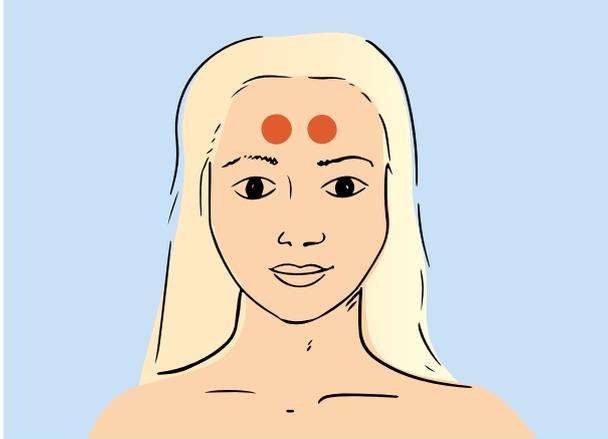
Wenn die Hand über den Kopf greift, darf sich der Kopf nicht zur Seite neigen.

Wenn eine Hand in den Nacken greift, darf der Kopf nicht nach vorne ausweichen.



Wichtig: Der Kopf darf sich bei allen Widerständen nicht bewegen! Die Muskulatur soll arbeiten ohne sich zu verkürzen. Anschließend merkt ihr, dass der Nacken deutlich entspannter ist.





„Stimulation Neurovaskuläre Punkte“

Eine Technik die gut bei mentalem, emotionalem Stress angewendet werden kann, bei Ärger, Ängsten oder wenn dieser bevorsteht.

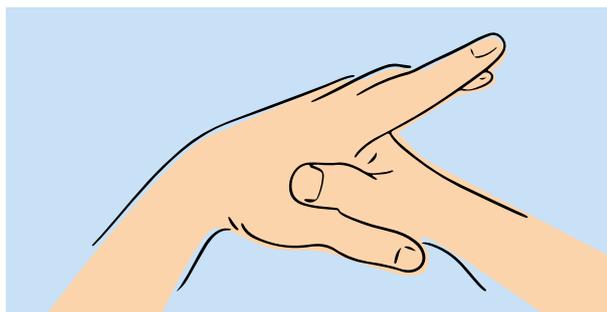
Das Berühren der neurovaskulären Punkte auf den Stirnbeinhöckern (beidseits ca. 3 cm oberhalb des inneren Endes der Augenbraue) erzielt reflektorische Wirkung auf das Vorderhirn.

Die Punkte sanft berühren, sodass leichter Puls zu spüren ist. Nicht drücken, nur berühren. 30 Sekunden bis ca. 1 Minute halten, bis das Pulsieren unter beiden Punkten gleich zu spüren ist.

Jetzt seid ihr deutlich entspannter und gelassener.

„Akupressur gegen Verspannungen“

Wenn es mal sehr unauffällig sein darf, klappt dies ganz gut mit folgender Übung. Sucht euch den Akupressurpunkt in dem Dreieck zwischen Daumen und Zeigefinger. Von den Fingern aus gesehen liegt der Punkt hinter dem Muskelbauch des Daumens. Meist ist er eher unangenehm. Das hilft euch beim Auffinden der richtigen Stelle. Drückt diesen Punkt mäßig von oben und haltet von unten dagegen. Haltet den Punkt so lange, bis ihr merkt, dass er weniger unangenehm ist. Jetzt ist die gleichseitige Nackenmuskulatur entspannter und ihr wiederholt das gleiche an der anderen Hand.



Anzeige

Wir feiern euch. Seit 150 Jahren.



Spezialist für den Öffentlichen Dienst. **DBV**

Gemeinschaft macht stark. Wir bedanken uns bei allen Kund:innen für die enge Verbundenheit und 150 Jahre voller Vertrauen und Partnerschaft. Wir sind an Ihrer Seite. Mit der ganzen Stärke unserer Erfahrung. Bestens aufgestellt für die Herausforderungen unserer Zeit. Jetzt und in Zukunft. [dbv.de/150jahre](https://www.dbv.de/150jahre)

150 JAHRE
Sie geben alles.
Wir geben alles für Sie.



Alternativ oder zusätzlich könnt ihr eure Schwimmhäute „dehnen“. Hier liegen in der Akupressur die Lymphpunkte für den Kopfbereich.

Streicht die Schwimmhäute aus und dehnt diese dadurch. Nicht kneifen. Das geht auch an den Füßen, ist evtl. nur nicht ganz so unauffällig und setzt eine gewisse Gelenkigkeit voraus.

„Therabandübungen für den Nacken“

Jeder Muskelgruppe kann eine entgegengesetzt wirkende Muskelgruppe zugeordnet werden. Sogenannte Agonisten und Antagonisten. Kräftigen wir eine Muskelgruppe, so muss der Gegenspieler locker lassen. Und das führt zur Entspannung. Führt die Übungen anfangs mit mäßigem Zug auf dem Theraband aus und wiederholt die Übungen 15 bis 30 mal.



„Kopfdreher“

Wickelt das Theraband um den Kopf, bringt mäßig Spannung auf das Band. Haltet die Hände stabil und dreht nur den Kopf nach rechts und links.

Wandern wir weiter nach unten, zum unteren Rücken und Gesäß und fangen mit einer schnellen und äußerst hilfreichen Dehnungsübung im Sitzen an.

„Piriformis dehnen“

Der Piriformismuskel verläuft am Gesäß und ist oft überlastet und gleichzeitig wenig beachtet. Das sogenannte Piriformissyndrom ist hierbei interessant. Dabei wird z. B. durch längeres Sitzen oder Überanstrengung in vorgebeugter Haltung (Grundschultische, Unkraut jäten?) oder indem man längere Zeit mit Portemonnaie in der hinteren Hosentasche sitzt, der Muskel komprimiert und weniger durchblutet.

Der Ischias reagiert mit z. B. ausstrahlenden Schmerzen ins Bein, ähnlich einem Bandscheibenvorfall. Über diesen „Ischiasschmerz“ könnt ihr schnell wieder Herr werden.

Überschlagt dazu das betroffene Bein im Sitzen, indem der Fuß auf das gegenüberliegende Knie gelegt wird. Drückt nun das angewinkelte Knie weg von euch, Richtung Boden und führt dort kleine wippende Bewegungen aus.

Es entsteht eine nahezu federnde Bewegung. Wiederholt dies ca. 50 mal pro Seite und ihr werdet eine Veränderung bemerken.

Ihr steht danach vermutlich viel aufrechter und werdet auch merken können, dass ihr eure Lendenwirbelsäule ganz anders bewegen könnt.



„Tennisball meets Piriformis“

Alternativ könnt ihr der Verspannung/Überlastung des Piriformis auch mit einem Tennisball auf den Leib rücken. Legt euch in Rückenlage auf eine feste Unterlage und legt einen Tennisball unter eine Gesäßhälfte. Genau dort, wo der „Ischiasschmerz“ euch geärgert hat. Nachdem ihr einige Zeit so gelegen habt (vermutlich 2 Minuten), werdet ihr merken, wie sich der Gesäßmuskel entspannt. Wiederholt das Ganze dann auf der anderen Seite. Wenn ihr danach aufsteht, merkt ihr, wie locker sich alles anfühlt. Alternativ geht dies auch im Sitzen und ist damit sehr alltagstauglich.

Schonen wir die Lendenwirbelsäule etwas mit der folgenden Übung. Um den Rücken zu entlasten, hilft es kräftige Beine zu haben. So könnt ihr besser in die Knie gehen um etwas aufzuheben, statt es aus dem Rücken zu haben. Eine reine Rumpfkraftigung reicht nicht aus, um rückendschonend etwas zu heben.

„Unsichtbarer Stuhl“

Setzt euch an die Wand, ohne dass ein Stuhl vorhanden ist. Legt den Rücken komplett an die Wand, das Gesäß ist auf Kniehöhe oder minimal höher. Die Arme braucht ihr nicht dafür, legt diese locker auf den Oberschenkel ab. Haltet die Übung 20 bis 120 Sekunden und wiederholt sie dreimal.

Und nun sind wir fast durch mit unserer Wanderung. Hier bekommt ihr eine kleine und besonders effektive und alltagstaugliche Übung.

„Kneipp'sche Güsse – der Knieguss“

Kneipp'sche Güsse führen zur Stärkung der Abwehrkräfte sowie als Beruhigungs- und Einschlafhilfe, selbst wenn diese am Morgen ausgeführt werden. Sie verstärken die Durchblutung der Haut, der Muskeln und trainieren die Venengefäße. Langfristig kann der Blutdruck gesenkt werden.

So wird's gemacht: Nur bei warmen Füßen anwenden! Beginnend am rechten Bein (hinten), den Wasserstrahl der Dusche außen aufwärts bis eine Handbreit über die Kniekehle – hier 2 bis 3 Sekunden verweilen und kreisen – innen abwärts führen. Dasselbe auf der Beinvorderseite eine Handbreit bis übers Knie. Den „Knieguss“ genau so am linken Bein durchführen. Zum Abschluss die rechte und linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen. Und schon sind die Beine wieder leichter und ihr fühlt euch aktiver und ruhiger.

Hoffentlich konntet ihr alle etwas für euch entdecken und habt etwas gefunden, was euch schnell Erleichterung verschafft.

Probiert es immer mal wieder zwischendurch und relativ regelmäßig aus. Schnell werdet ihr merken, WANN ihr WELCHE Übung gebrauchen könnt. Denn natürlich hat jede Übung ihren richtigen Zeitpunkt.

Und ganz zum Abschluss noch eine Anmerkung zum Umgang mit Schmerzen im Allgemeinen. Man schiebt im Alltag den Schmerz oft weg, weil man ja funktionieren muss, als Lehrkörper oder Elternteil, als Partner/-in oder Sportler/-in. Schmerzen haben in der Regel eine Warnfunktion. Schiebt man Schmerzen immer wieder weg, so bemerkt man diese erst dann wieder, wenn gar nichts mehr geht. Wenn ihr die Übungen bereits zu Beginn von kleinen Zipperleins durchführt, so könnt ihr diesen Werdegang direkt verändern.

Ich hoffe sehr, die Übungen haben euch etwas an die Hand gegeben, womit ihr euch selber im Alltag gut helfen könnt. Probiert es einfach aus und bleibt immer in eurer (Schmerz-)Komfortzone. Wer mag, nimmt die eine oder andere Übung mit in seinen Unterricht, als kurze Pause nach anstrengenden Stunden, und lässt sich davon überzeugen, dass wirklich jeder davon profitieren kann.

Checkt vorher ab, wie viel Zustimmung ihr erwarten könnt und wie ihr die Übung an eure Klassen heranzuführt. Es darf gelacht und ausprobiert werden. Denn am Ende liegt es nicht nur an der Übung, ob alle lockerer und entspannter sind.

Workshops von Katrin Jakobi

Katrin Jakobi ist eine Autorin in der Gruppe des Jungen VBE, die sich als Physiotherapeutin und Körpertherapeutin auf das Themenfeld „was benötigen Lehrer, um sich zu stärken“ spezialisiert hat. Hierbei geht es meist um die eigene Selbstwirksamkeit – was kann ich als Lehrer für mich Gutes tun, aber auch darum, wie kann ich meine Schüler anders verstehen lernen.

In diesem Zusammenhang bietet sie seit einigen Jahren auch verschiedene Workshops für unseren Verband an. Im Folgenden findet ihr die Beschreibung für ihre Veranstaltungen.



Haltet die Augen offen oder nehmt Kontakt zu ihr auf, es lohnt sich!

Nein – ist ein kompletter Satz!

Das Setzen von Grenzen ist gerade in der pädagogischen Arbeit und im Kollegium eine große Herausforderung. Immer mehr Anforderungen sind zu bewältigen, wobei die eigene Belastungsgrenze längst erreicht ist. In diesem Workshop erlernen Sie Methoden, mit denen Sie sich leichter abgrenzen können – mit gutem Gewissen. Sie werden sich wieder erlauben auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Auch werden Sie lernen, warum es so unterschiedlich schwerfällt „Nein“ zu sagen.

Achtsamkeit im Schulalltag

Im Schulalltag gibt es immer wieder Situationen, die sehr herausfordernd sein können. Schnelles Umstellen und Reagieren sind gefragt. Das ist stressig und zehrt an den Nerven. Das Online-Seminar gibt dir Übungen und Tipps wie du alleine oder im Klassenzimmer den Kopf schnell freibekommst und Entspannung herbeiführen kannst. Diese kannst du auch mit deinen Schülern zusammen umsetzen und so eine entspannte Klassenatmosphäre schaffen.

Spiele ohne Verlierer

Ungetrübter miteinander Spaß haben, die Bindung der Schüler untereinander erhöhen und gute Laune verbreiten. Das alles können Spiele ohne Gewinner. Sie fördern das Selbstvertrauen und binden Kinder unterschiedlicher körperlicher Konstitution gleichermaßen ein.

In dem Workshop wollen wir verschiedene Spiele ausprobieren und ungetrübter Spaß haben.

Und wann denke ich an mich? – Schnelle Hilfen für die eigene Gesundheit

Mal wieder Kopfschmerzen und total verspannt?
Völlig gestresst, nervös oder erschöpft?
Keine Zeit, die Füße hochzulegen?

Mit schnellen Sofortmaßnahmen kann man präventiv entgegenwirken oder bei akutem Bedarf direkt handeln. Hier werden Tipps und Tricks verraten, die alltagstauglich und überall anwendbar sind.

U. a. Warum geht es mir mit Aromatherapie im Klassenzimmer besser? Schnelle Handakupressur gegen Verspannungen. Faszienbehandlung schnell und unkompliziert. Hier geht jeder mit einer Handvoll Tipps und neuen Ideen für die eigene Gesundheit nach Hause.

Was Worte verschweigen, verrät der Körper

Wie beeinflusse ich mit meiner Körpersprache eine verbale Aussage? Selbstsicher vor z. B. einem Elternabend stehen, Eltern und Schüler/-innen für sich gewinnen. Wir lernen, wie uns die Körperhaltung in unangenehmen Gesprächen unterstützen kann, wie Schüler/-innen unbewusst auf unsere Haltung reagieren und wie präventiv Störungen vermieden werden können. In alltäglichen Situationen erproben wir verschiedene Körperhaltungen und erleben, wie schnell es funktioniert.



© Artdilla / photocase.com

Rezensionen



exammi.com

Rezension von Robert Dittrich

Die Digitalisierung unserer Schulen schreitet voran. Nach der Ausstattung mit Hardware, Beamer, iPad & Co, gerät jetzt die Software in den Focus. Ich habe mir die Internetseite www.exammi.com angeschaut. Sie ermöglicht das Erstellen und automatische Korrigieren von Übungen und Tests. Richtig! AUTOMATISCHES Korrigieren, allerdings nur im Multiple-Choice-Testformat. Da muss man pro Testfrage eine richtige Antwort und zwei oder drei falsche Antworten hinterlegen. Das macht Arbeit, aber es lohnt sich. Die Tests werden am Handy, PC oder Tablet absolviert und sind nach dem Absenden in Sekundenschnelle korrigiert. Die Punkteverteilung kann variabel eingegeben werden. Exammi „spuckt“ dann die passenden Noten aus. Die Plattform wurde im Rahmen eines wissenschaftlichen Projekts entwickelt. Anschauliche Video-Tutorials in der Hilfe-Rubrik erklären die Plattform sehr gut. Exammi wird ständig weiterentwickelt und im Funktionsumfang erweitert, erklärt die Erfindergruppe! Die Plattform ist und bleibt kostenlos. Man darf aber spenden, um die Macher zu unterstützen. Ich kann Exammi sehr empfehlen.



Tom Percival
Sophias Sorge

Verlag: Loewe Verlag
Preis: 14,00 Euro
ISBN: 978-3-74-32-1116-2

Rezension von Verena Lamers, Grundschullehrerin

Das Bilderbuch „Sophias Sorge“ von Tom Percival aus dem Loewe Verlag ist ein einfühlsames Kinderbuch über Gefühle und Traurigkeit für Kinder ab 4 Jahren, das sich aber hervorragend in allen Jahrgangsstufen der Grundschule einsetzen lässt. Es erzählt die Geschichte der kleinen Sophia, die sehr glücklich ist, bis sie eines Tages eine Sorge entdeckt. Die Sorge, verkörpert durch ein Fantasiegesicht, nimmt durch die fehlende Beachtung Sophias immer mehr Raum in ihrem Alltag ein. Erst als sie lernt, über die Sorge zu sprechen, wird sie wieder fröhlich. Durch die Geschichte können wunderbar die Aspekte „Was mich glücklich macht“, „Welche Sorgen habe ich“ und „Wie gehe ich mit meiner Sorge um“ mit den Schüler7-innen behandelt werden.



Andreas Tschudin
Lebendig Strichmännchen zeichnen

Verlag: EMF
Preis: 14,99 Euro
ISBN: 978-3-86355-319-7

Rezension von Jenny Katzmann

Mal eben schnell etwas anzeichnen können, eine Übung deutlich machen oder einen kleinen Handlungsablauf. Nicht nur im Bereich von Sportübungen, sondern auch im restlichen schulischen Alltag machen sich einfache Zeichenkenntnisse bezahlt. Andreas Tschudin gibt hier u. a. Einblick in die Grundhaltung des Körpers, ebenso wie das Malen einfacher Hände und andere Details. Natürlich gehört dann auch noch ein bisschen Übung dazu. Dazu gibt es auch ein passendes Workbook.



© Julia Shangarey / shutterstock.com

Distanz- unterricht 2.0?

von Gabriel Rosenberg

Beispiel 1

Angesichts unserer bisherigen Erfahrungen und der Befürchtungen aus der Wissenschaft, ist ab Herbst 2022 wieder mit einer neuen Coronawelle zu rechnen, die insbesondere uns Schulen vor alte und neue Herausforderungen stellen könnte. In einem kürzlich veröffentlichten Erlass des Ministeriums für Schule und Bildung des Landes NRW werden die Schulleitungen gebeten, im Bedarfsfall Distanzunterricht einzurichten, damit „... der Anspruch aller jungen Menschen auf schulische Bildung und individuelle Förderung gemäß § 1 des Schulgesetzes NRW auch für den Fall gewahrt bleibt, dass der Präsenzunterricht zeitweilig aufgrund einer epidemischen Infektionslage ruht.“¹

Was ist nun guter Distanzunterricht? Was benötigen die Schulen dafür und was muss vorher geleistet worden sein, damit einzelne Kinder, die beispielsweise in Quarantäne sind, weiter am Unterricht teilnehmen können? Bevor dazu ein paar Ideen weitergegeben werden, schauen wir uns zwei unterschiedliche Beispiele von Distanzunterricht an. Beide Beispiele haben sich an meiner Grundschule so zugetragen, die Namen wurden verändert.

April 2020, es ist ein Montag. Chris sitzt zu Hause, wie alle Kinder. Sein Vater kommt grade rein. Er war bei der Schule und hat einen großen Stapel Arbeitsblätter mitgebracht. Das sind seine korrigierten Arbeitsblätter aus der letzten Woche. Außerdem ein neuer Arbeitsplan und passend dazu für die einzelnen Fächern einige weitere Arbeitsblätter für diese Woche. Beim Anblick dieser Arbeitsblätter wird Chris schon wieder müde.

Um 9:00 Uhr ist Videounterricht angesetzt. Das probiert der Klassenlehrer nun erstmalig aus. Alle Kinder der Klasse, denen es möglich ist, nehmen teil. Chris' Müdigkeit weicht der Vorfreude auf seine erste digitale Unterrichtsstunde. Er kann es kaum erwarten, seinen Lehrer und insbesondere die anderen Kinder seiner Klasse zu sehen. Doch irgendetwas klappt nicht. Der Link, den die Kinder bekommen haben, lässt sich nicht öffnen. Auch, wenn Chris' Vater es noch so engagiert probiert, es funktioniert einfach nicht. Er schreibt irgendwann den Klassenlehrer über Whatsapp an. Der antwortet jedoch nicht. Frustriert gibt Chris' Vater auf. Jetzt reicht's! Chris ist enttäuscht, sein Vater ist genervt. Nach einer Stunde meldet sich der Klassenlehrer zurück: Ja, es gab Probleme. Diese hängen entweder mit den privaten Endgeräten der Eltern und Kinder zusammen oder der Server des Videokonferenzanbieters war überlastet. Er schaut, ob sich das Problem irgendwie lösen lassen kann. Vielleicht müsse

¹ Siehe: MSB, Begleiterlass 157594177, Abschnitt „4. Distanzunterricht“ vom 28.08.2022

man mal ein anderes Videokonferenztool ausprobieren. Da müsse er sich aber erst mal bei einem Freund erkundigen, der davon mehr Ahnung hat. Chris geht zurück in sein Bett. Die Arbeitsblätter wird er nur unter Protest bearbeiten.

Beispiel 2

April 2022, es ist ein Montag. Seit Freitag weiß Ibrahim, dass er Corona hat. Er muss zu Hause bleiben. Die Schule hat ihm ein Tablet ausgeliehen. Um 9:00 Uhr hat er eine Videokonferenz mit seiner Lehrerin. Vorher hat er bereits über seine Lernplattform seinen Arbeitsplan für diese Woche erhalten. Um 8:30 Uhr schaltet Ibrahim bereits sein Tablet ein und schreibt Julia über den Messenger an. Julia ist eine Schülerin aus Ibrahims Klasse und seine digitale Lernpartnerin. Sie befindet sich im Präsenzunterricht. Julia antwortet ihm wenig später über den Messenger, offensichtlich hat sie nun auch ihr Tablet eingeschaltet: „Ich bin da!“ Direkt starten beide ihre Videokonferenz. „Wie geht's? Alles klar bei dir? Was machst du den ganzen Tag zu Hause?“ Und irgendwann besprechen beide dann noch die Aufgaben, welche sie bearbeiten sollen. „Wir treffen uns um 10:00 Uhr wieder! Wir haben ja in der nächsten Woche unsere Präsentation. Wir müssen da noch was machen!“ Damit beendet Ibrahim die Videokonferenz und macht sich an seine Arbeit.

Um 9:00 Uhr wird er durch den Videoanruf seiner Lehrerin aus seiner Arbeit gerissen. „Ja, es geht mir gut. Ich komme gut klar. Wenn ich eine Frage habe, melde ich mich über den Messenger. Oder ich frage einfach Julia. Bis später, 13:30 Uhr zur Abschluss-Videokonferenz!“

Es ist 10:00 Uhr. Ibrahim ruft Julia über Videocall an. Als die Videokonferenz startet, öffnen sie beide ihr gemeinsames Onlinedokument. Dieses haben sie bereits erstellt, als beide noch in Präsenz ihre Arbeit begonnen haben. Ibrahim und Julia werden in einer Woche einen Vortrag über Deutschlands Nachbarland Polen halten. Ihr gemeinsames Dokument können sie online in Echtzeit kollaborativ bearbeiten. Ibrahim hat neue Infos zu den Flüssen des Landes. Julia hat sich über die größten Städte Polens informiert. Ihre neuen Infos stellen sie in das gemeinsame Dokument ein. Dazu gehören neben Texten auch Bilder, Links und kleinere Filme. „Wir sind schon weit! Jetzt müssen wir nur

noch unseren Vortrag üben!“ „Das machen wir übermorgen, da haben wir wieder Sachunterricht.“

Um 13:30 Uhr befindet sich Ibrahim wieder in der Videokonferenz mit seiner Lehrerin. Ibrahim erzählt stolz, was er heute gemacht hat. Seine Lehrerin kann sehen, was er digital bearbeitet hat, und gibt ihm noch ein paar Tipps für die Weiterarbeit. Ibrahim weiß, wo er die Einführungsvideos mit den Erklärungen zu den nächsten Aufgaben auf seiner Lernplattform finden kann. Aber jetzt ist Schluss. Damit endet der Unterrichtstag für heute.

Die Grundlagen

Anhand beider Beispiele lässt sich deutlich eine Entwicklung des Distanzunterrichts hinsichtlich seiner Qualität beschreiben. Wenn die drei wichtigsten Kernpunkte herausgestellt werden sollen, die einen digital gestützten Distanzunterricht ermöglichen, dann sind es:

- Ausstattung
- Kommunikation
- Digitale Kompetenz

Im ersten Beispiel, welches aus dem Zeitraum zu Beginn der Pandemie stammt, waren diese drei Kernpunkte an den Schulen kaum entwickelt. Daher beschränkte sich der Distanzunterricht vor allem auf das Austeilen und Einsammeln von Arbeitsblättern an festgelegten Tagen. Die Folgen bei Lehrkräften, Kindern und Eltern lassen sich gut aus dem ersten Beispiel herauslesen.

Im zweiten Beispiel sind die Kernpunkte für einen guten Distanzunterricht erfüllt.² Mittlerweile sind die Schulen (in der Regel) mit der nötigen digitalen Infrastruktur und geeigneten mobilen Endgeräten ausgestattet.

Die Kommunikation zwischen Lehrerin und Kindern ist im zweiten Beispiel auch gegeben. Dies hat vor allem mit der gewählten Lernplattform zu tun.

² Vgl.: https://xn--broschren-v9a.nrw/fileadmin/Handreichung_zur_lernfoerderlichen_Verknuepfung/pdf/Handreichung-Distanzunterricht.pdf

Der Distanzunterricht steht und fällt mit dem Vorhandensein einer guten Lernplattform, auch Learn-Management-System genannt.

Neben den großen bekannten Anbietern wie Microsoft365, Google Classroom, iServ usw. hat auch das Land NRW sich an die Erstellung einer solchen Plattform gewagt: LOGINEO LMS.

Bei der Auswahl dieser Systeme sollte man sich als Schule immer folgende Fragen stellen:

- Welche Kommunikationswege beinhaltet dieses System (Messenger/Videokonferenztool/E-Mail ...)? Wer kann mit wem kommunizieren?
- Ist in diesem System für jeden Nutzer ausreichend virtueller Speicherplatz vorhanden?
- Lassen sich die Tools des Systems unabhängig vom Endgerät nutzen (iPad, Smartphone, PC ...)?
- Lässt sich das System leicht und intuitiv administrieren?
- Gibt es genug Hilfe bei Problemen? Gibt es z. B. auf den großen Videoplattformen Tutorials, welche Antworten auf die Fragen bei kleinen und großen Problemen liefern? Gibt es einen gut erreichbaren Support?
- Sind in der Plattform weitere Anwendungsprogramme für die Textverarbeitung, Präsentation, Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung, usw. enthalten? Hierbei ist es wichtig, dass diese Programme online von mehreren Anwendern gleichzeitig zu bearbeiten sind, so dass ortsunabhängig kollaborativ miteinander gearbeitet werden kann. Plattformen wie Google Classroom oder Microsoft365 beinhalten diese Programme. Alternativ greift man auf die Programme von Apple oder kostenlose Onlinesoftware zurück.
- Wie sieht es mit der Datensicherheit aus? Hier hilft eine Kontaktaufnahme zu den Software-Unternehmen oder zu den verantwortlichen Datenschutzbeauftragten des Kreises.
- Was kostet das alles? Wer trägt die Kosten?



Nun nehmen wir an, eine Schule hat sich für eine leistungsstarke Lernplattform entschieden. Dennoch geht es beim Thema Digitalunterricht und Distanzunterricht oftmals nicht weiter. Der oben erwähnte Kernpunkt „digitale Kompetenz“ ist aus meiner Erfahrung an vielen Schulen der eigentliche Knackpunkt.

Es mag sich beim Lesen des zweiten Beispiels vielleicht für viele nach Zauberei anhören. Aber der Distanzunterricht aus dem zweiten Beispiel ist nur deshalb auf diese Weise möglich, weil das digital unterstützte Arbeiten auch im Präsenzunterricht einen festen Platz hat und nur so die Weiterarbeit im Distanzunterricht nahtlos funktionieren kann. Digitalunterricht darf nicht allein im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft oder einer festen Stunde im Stundenplan im Schulalltag eine Rolle spielen. Erst wenn der normale Fachunterricht mit sinnvollen digitalen Anwendungen verbunden wird, stellt dies auch im Lernen auf Distanz für die Kinder zu Hause kein Problem mehr dar. Gleichzeitig müssen die Kinder den Umgang mit dem Messenger und dem Videokonferenztool immer wieder üben. Dazu eignen sich dann die Digitalstunden oder sogar kleine Hausaufgaben hervorragend. Wenn sich ein Kind erst im Distanzunterricht befindet, ist die Einführung einer neuen digitalen Arbeitsweise schwierig. Das Trainieren von digitalen Kompetenzen muss somit bereits vorher im Rahmen des Präsenzunterrichts geschehen sein. Dazu zählt vor allem auch die digitale kollaborative Zusammenarbeit.

Die eigentliche Schwierigkeit an diesem Kernpunkt „digitale Kompetenz“ sehe ich aus meinen Erfahrungen grundsätzlich in der Qualifizierung der Lehrkräfte. Das Problem: Wer führt die Lehrerinnen und Lehrer in den kompetenten Gebrauch und in die sinnvolle pädagogische Anwendung der Lernplattformen und der Anwendungsprogramme ein?

Hier einige Vorschläge, die sich bewährt haben:

- Schulinterne Fortbildungen durch die Softwareunternehmen des verwendeten Produktes.
- Nutzen der Fortbildungsangebote des Kompetenzteams für die Lehrerfortbildung.
- Anfragen bei anderen Schulen, die das gleiche System nutzen.
- Anfrage bei den Medienberatern und Medienzentren des Kreises oder der kreisfreien Städte.
- Kollegiumsinterne Fortbildungen, bei denen eine digital affine Kollegin/ein digital affiner Kollege mit Kenntnissen und Erfahrungen auch um den pädagogischen Einsatz der digitalen Medien sein Wissen weitergibt und dadurch als Multiplikatorin/Multiplikator wirkt.
- Eine feste digitale Austauschzeit pro Woche im Kollegium (wir haben das „Digitalcafe“ genannt).
- Nutzen der kostenfreien Video-Tutorials für das jeweilige eingesetzte Software-Programm.
- Ein kollegiumsinterner Austauschkanal mit Tipps, Tricks und Lösungen rund um den pädagogischen Einsatz digitaler Medien im Unterricht und im Lernen auf Distanz.

Auf diese Weise konnte das Kollegium an meiner Schule seine digitalen Kompetenzen deutlich steigern. Dies führte zu einer intensiveren und mutigeren Einbindung digitaler Medien im Präsenzunterricht. Das allein ist schon die Mühe wert. Digitale Kompetenzen werden für die Kinder eine zentrale Schlüsselqualifikation in ihrem späteren Leben darstellen. Am Ende profitierten von dieser Arbeitsweise im Präsenzunterricht auch die Kinder im Distanzunterricht. Dadurch, dass der Distanzunterricht nicht allein lehrkraftzentriert angelegt ist, sondern eben auch die gemeinsame digitale Arbeit von Kindern im Präsenz- und im Distanzunterricht vorsieht, führt dies wiederum zu einer Entlastung der Lehrkräfte.

Die hier geschilderten Ideen und Erfahrungen sollen Mut machen, die Einbindung digitaler Medien nicht allein wegen eines drohenden Distanzunterrichts zu verfolgen.

**Also: Informieren!
Einfach ausprobieren!
Austauschen!
Weiterentwickeln und anpassen!
Erfolge feiern!
Nur Mut!**

*Gabriel Rosenberg
Fachberater Digitalisierung für
das Schulamt des Kreises Unna
Schulleiter Nicolaischule Unna
Kommissarischer Schulleiter
Falkschule Unna*



Landesausschuss Junger VBE NRW

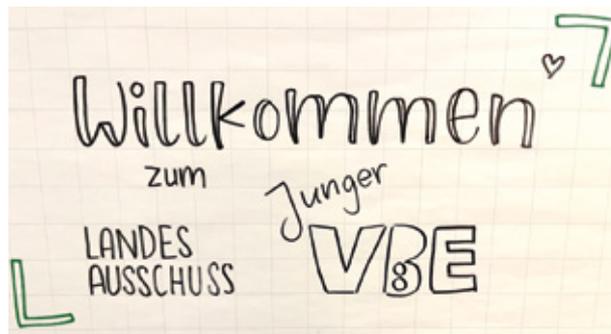
Die Sprechergruppe des jungen VBE lud am 10. September zum Landesausschuss in Dortmund ein. Etwa 40 Sprecherinnen und Sprecher aus den Stadt- und Kreisverbänden folgten der Einladung. Zu Beginn des Tages gab es ein spannendes Podiumsgespräch mit Clemens Röttgen (Junge Union), Jan Wiemers (Grüne Jugend), Susanne Aumann (dbb jugend) und Artur Thrun als Vertreter für den Jungen VBE.



Es wurde zu verschiedenen Themen diskutiert, aber auch das gemeinsame Gespräch gesucht, um weiterhin eine gelingende Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Natürlich wurde auch die Frage nach A 13 gestellt und so zeigte sich, dass der Weg dorthin durch die neue Landesregierung geebnet wurde, doch die Umsetzung aktuell eine große Herausforderung darstellt. Clemens Röttgen sagte hierzu: „Wenn wir realistisch sind, A 13 bis Dezember wird es nicht geben. Es ist eine immense Aufgabe mit kompliziertem Stufenplan.“ Jan Wiemers von der Grünen Jugend entgegnete hierzu, dass es „wichtig ist, es so schnell wie möglich für alle umzusetzen“.

Diese Einschätzung teilt auch unser Landessprecher Artur Thrun, doch mahnte er auch, dass A 13 bzw. EG 13 nur der Anfang sein kann, um die Wertschätzung für den Lehrerberuf zu steigern. Susanne Aumann führte auch an, dass sie die Bemühungen des VBE verstärkt wahrgenommen habe und der beschlossene Koalitionsvertrag mit dem Vorhaben von A 13 für alle ein großer Verdienst des VBE sei.



10.000 neue Lehrerstellen versprach die neue Landesregierung und es stellte sich auch beim Podiumsgespräch die Frage, woher diese Stellen kommen sollen bzw. wer diese Stellen besetzen soll. Unser Landessprecher Artur Thrun fügte hierzu an, dass erhöhte Studienkapazitäten erst langfristig Erfolg zeigen können, da frühestens nach etwa 7 Jahren die Ausbildung abgeschlossen und der Lehrermangel jetzt schon gravierend sei. Susanne Aumann, Vorsitzende der dbb jugend nrw fügte hierzu an: „Stellen unterrichten keine Kinder. Die Frage ist, wie kann man neu denken und sich neu ausrichten und Stellenmaßnahmen flankieren?“

In die Debatte um eine Neuausrichtung der Lehramtsausbildung schaltete sich auch Stefan Behlau ein, der zu Beginn noch Grußworte an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer richtete. Er warnte vor zu schnellen Forderungen nach einem dualen Studium: „Wenn wir ein duales Studium einführen, dann muss es für alle Lehrämter eingeführt werden und dann muss es mit einem Master abgeschlossen werden.“

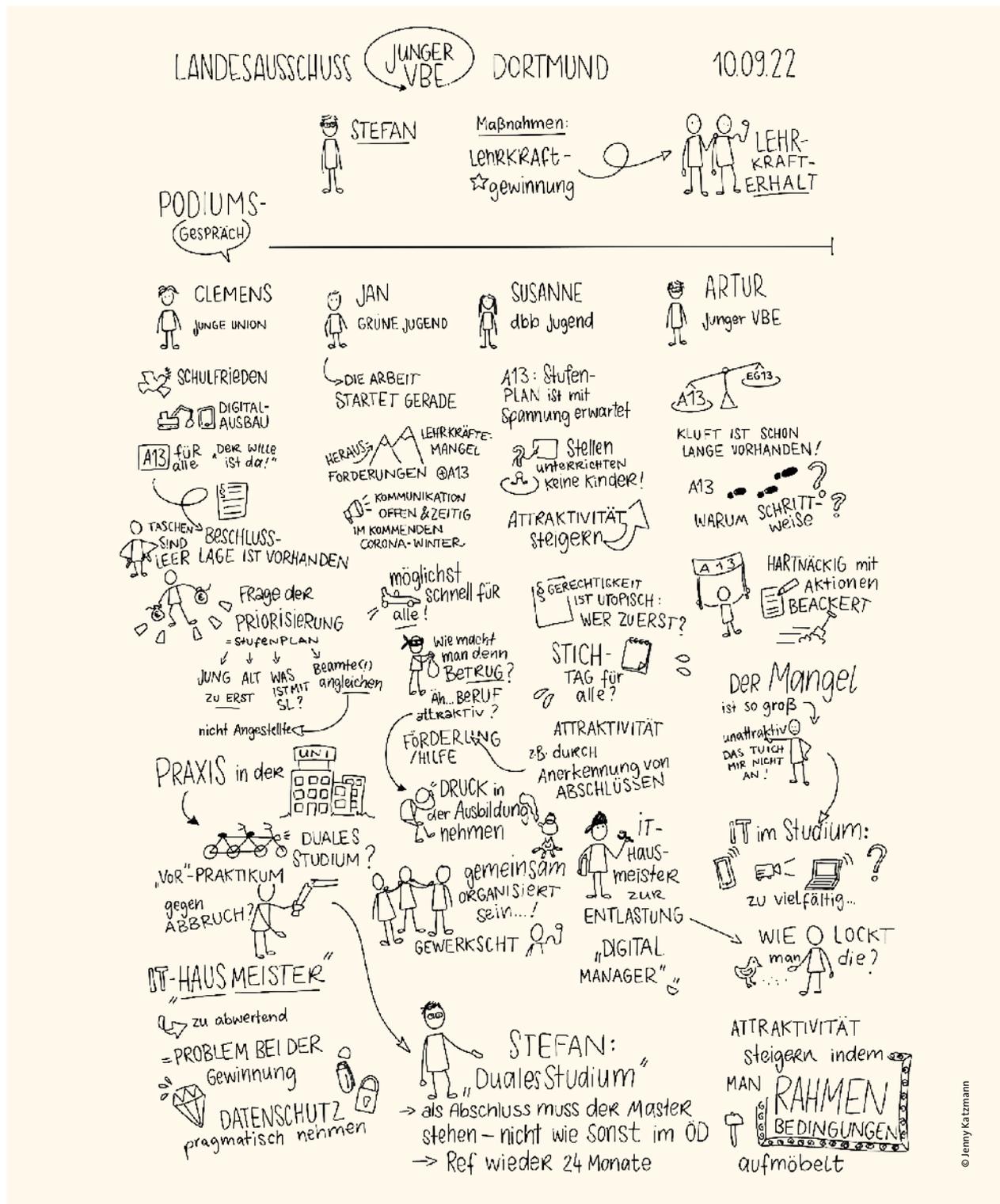


V. l.: Stefan Behlau, Artur Thrun, Susanne Aumann, Daniel Weber, Clemens Röttgen, Jan Wiemers

Diese Diskussion muss geführt werden und wir sind da offen, aber diese beiden Dinge sind für uns unumstößlich. Wir haben 100 Jahre für die akademisierte Professionalisierung unseres Berufes gekämpft und das dürfen wir nicht leichtfertig abgeben.“

Insgesamt war es ein gelungener Austausch mit den Sprecherinnen und Sprechern aus den Jugendorganisationen und wir werden dieses Format sicherlich wiederholen, um weiterhin im konstruktiven Austausch miteinander zu stehen.

Im zweiten Teil des Landesausschusses, stellte Susanne Aumann ihre Arbeitsschwerpunkte in der dbb Jugend vor und Artur Thrun gab einen detaillierten Bericht aus der Landessprechergruppe sowie aus dem Landesvorstand ab. Hier konnte sich auch das Arbeitstreffen anschließen, in dem alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Anträgen für die Delegiertenversammlung im November arbeiteten.



65 Jahre dbb jugend nrw

Manch einer würde seinen 65. Geburtstag am liebsten verschweigen. Wer wird schon gerne älter? Bei der dbb jugend nrw ist das anders: Der 1957 gegründete Jugendverband schaut entspannt auf sein diesjähriges Jubiläum. Gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern aus den Untergliederungen feierte die dbb jugend nrw am 27. August in Wuppertal ihren 65. Geburtstag. Natürlich waren auch Vertreter des Jungen VBE mit dabei. So genossen Kristina Hebing (Bezirkssprecherin Münster) und Artur Thrun (Landessprecher Junger VBE NRW) den gemeinsamen Abend. Dort trafen Sie auch auch Daniel Weber, der in seiner Funktion als stellvertretender Landessprecher der dbb jr nw vor Ort war.

Auch Wibke Poth (stellv. Landesvorsitzende VBE NRW) war mit einer Delegation des DBB NRW anwesend, um auf 65 Jahre anzustoßen.



V. l.: Artur Thrun, Kristina Hebing, Daniel Weber, Wibke Poth, Timo Tschersich

Dienstag

Als Teil der laufenden dbb Kampagne „wir. für euch.“ startet der dbb am 13. September 2022 mit „Dienstag“ einen eigenen Podcast. Zum Auftakt ist Jenny Katzmann vom VBE NRW zu Gast.

www.dbb.de/dbb-kampagne-wir-fuer-euch/podcast



Die Aachener Gesamtschullehrerin berichtet von ihrem Schulalltag, von der „Schicksalsentscheidung“ zwischen Sendung mit der Maus und Studium, von überraschenden Erfolgsmomenten, von Pandemie und Digitalisierung und dem Perspektivwechsel, wenn die Lehrerin selbst Mutter wird.

VBE – eine Beitragsordnung mit Augenmaß

Wir sind stolz darauf, dass der VBE wieder deutlich unter den Beträgen der DGB-Konkurrenzwirtschaften liegt. Der monatliche Beitrag ist ein Solidarbeitrag jedes einzelnen Mitglieds.

Mitgliedsbeitrag für LAA nur 2,50 Euro/Monat

Gruppe	Vollzeit	Teilzeit	Pension/Rente
A 6 / EG 5 / S 4	14,00	10,00	9,50
A 7 / EG 6 / S 5	14,50	10,00	9,50
A 8 / EG 7	15,50	11,00	10,50
A 9 / EG 8 / S 6 bis S 8	16,00	11,00	10,50
A 10 / EG 9 / S 9 bis S 14	17,50	12,50	12,00
A 11 / EG 10 / S 15 bis S 16	19,00	13,50	13,00
A 12 / EG 11 + 12 / S 17	21,00	14,50	14,00
A 13 / EG 13 / S 18	23,50	16,50	16,00
A 14 / EG 14	25,00	17,50	17,00
A 15 / EG 15	27,50	19,50	19,00
A 16 / EG 15Ü	30,00	21,00	20,50
Studierende	1,50		
LAA und Praktikanten/-innen im Anerkennungsjahr	2,50		
arbeitslose oder beurlaubte Mitglieder	1,50		

Alle Beiträge gelten in Euro pro Monat.
Diese Beitragsordnung trat am 01.01.2022 in Kraft. Die SEPA-Einzugstermine sind 01.02.2023, 02.05.2023, 01.08.2023 und 02.11.2023.

Hinweis:
Bitte denk daran, dass eine Rückerstattung zu viel gezahlter Beiträge leider nicht möglich ist und jede Statusänderung (z. B. Elternzeit, Beurlaubung, Eintritt in den Ruhestand) bei der Landesgeschäftsstelle gemeldet werden muss, damit du bei zu geringem Beitrag deinen Versicherungsschutz nicht verlierst.

Kontakt: i.capote@vbe-nrw.de
Tel.: 0231 425757-57

Teilzahler/-innen sind Mitglieder, die 75 % und weniger der normalen Besoldung oder Vergütung erhalten. Pensionäre/ Pensionärinnen und Rentner/-innen erhalten entsprechend der bisherigen Beitragsordnung Ermäßigung. Die Monatsbeiträge werden vierteljährlich per Lastschrift eingezogen.

Anzeige

MEHR WISSEN ALS ANDERE. BESTELLEN SIE JETZT.

Ein himmlisches Liederbuch

Die 16 schönsten Winter- und Weihnachtslieder mit Notensätzen und Gitarrenakkorden. Dabei fehlt keines der beliebtesten traditionellen deutschsprachigen Klassiker: u. a. mit den Liedern »Alle Jahre wieder«, »Schneeflöckchen, Weißbröckchen«, »O du fröhliche« und »Stille Nacht! Heilige Nacht!«. Das besondere Liederbuch für die ganze Familie verzaubert Kinder und Erwachsene darüber hinaus mit

stimmungsvollen kindgerechten Illustrationen – umgesetzt von der beliebten Kinderbuchillustratorin Anja Grote (u. a. »Kalle Komet« und »DER KLEINE FLOHLING«).

Wertvolle aktiv und gemeinsam genutzte Zeit wird mithilfe dieses Buches zurückerobert: die Familie rückt ein Stück zusammen und alle kommen garantiert in die sehnsüchtig erwünschte »himmlische« Weihnachtsstimmung.

Extra: Das Liederbuch enthält 3 Ausmalbilder (Auswahl aus den Liedillustrationen), die einer Lasche entnommen werden können.

So bestellen Sie ganz einfach:

Sie können mit dem nebenstehenden Bestellcoupon per Post oder Fax bestellen. Oder Sie teilen uns Ihren Wunsch per E-Mail oder über unseren Onlineshop mit.

36 Seiten, gebundene Ausgabe

1. Auflage 2018/2019

€ 9,90* je Exemplar

ISBN 978-3-87999-060-3

* inkl. MwSt. und zzgl. Porto und Verpackung



GTB
Godesberger Taschenbuchverlag GmbH
Dreizehnmorgenweg 36 · 53175 Bonn

Unsere Berliner Auslieferung erreichen Sie unter:
Telefon: 030.726 1917-23
Telefax: 030.726 1917-49
E-Mail: vertrieb@dbbverlag.de
Internet: www.dbbverlag.de
Onlineshop: shop.dbbverlag.de

BESTELLCOUPON

Zuschicken oder faxen

- ___ Exemplar/e »Ein himmlisches Liederbuch«
(€ 9,90 je Exemplar inkl. MwSt. und zzgl. Porto und Verpackung)
- Verlagsprogramm

Name

Anschrift

Telefon/E-Mail (freiwillig)

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Absendung dieser Bestellung. Zur Einhaltung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: dbb verlag gmbh, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin, Tel.: 030.726 1917-23, Fax: 030.726 1917-49, E-Mail: vertrieb@dbbverlag.de.

Werbeeinwilligung: Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die dbb verlag gmbh über eigene Produkte (gedruckte und elektronische Medien) und Dienstleistungen über den Postweg oder per E-Mail informiert. Die von mir gemachten freiwilligen Angaben dürfen zu diesem Zweck gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Der werblichen Verwendung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen, entweder durch Mitteilung per Post an die dbb verlag gmbh, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin, per E-Mail an vertrieb@dbbverlag.de, per Fax an 030.726 1917-49 oder telefonisch unter 030.726 1917-23. Im Falle des Widerspruchs werden meine Angaben ausschließlich zur Vertragserfüllung und Abwicklung meiner Bestellung genutzt.

Datum/Unterschrift

Gute Gründe im VBE Mitglied zu werden

- » Sie erhalten Rechtsschutz in dienstlichen Angelegenheiten und individuelle juristische Beratung durch die Rechtsabteilung des Verbandes.
- » Sie werden regelmäßig über bildungs- und berufspolitische Fragen auf Landesebene informiert.
- » Sie erhalten *Schule heute*, die Zeitschrift des VBE-Landesverbandes, die Zeitschrift des DBB NRW *nrw magazin* als ständige Beilage der Verbandszeitschrift und als Lehramtsanwärter/-in und Referendar/-in zusätzlich die Zeitschrift *E[LAA]N*.
- » Im Beitrag enthalten ist eine Diensthaftpflichtversicherung (Gruppenversicherung) und Sie sind durch eine Freizeit-Unfall-Versicherung geschützt. Die Diensthaftpflichtversicherung umfasst neben Ihren Amtsschlüsseln auch den Schutz Ihres dienstlichen Endgerätes.
- » Sie können an berufsbezogenen Fortbildungen des VBE, z. B. Lehrer- und Praxistagen, Workshops und Seminaren, teilnehmen.
- » Sie können i. d. R. zu besonderen Konditionen Leistungen des VBE Bildungswerkes sowie der dbb akademie in Anspruch nehmen.
- » Sie sind Mitglied eines starken und kompetenten Netzwerkes, das aktiv und konstruktiv Schul-, Bildungs- und Berufspolitik mitgestaltet.
- » Sie werden in Konfliktfällen kompetent beraten und haben die Möglichkeit zur Berechnung Ihrer Pensionsansprüche.
- » Sie erhalten schul-, berufs- und bildungspolitische Veröffentlichungen des Verbandes durch den VBE Verlag und spezielle Angebote zum Vorzugspreis.
- » Sie erhalten kostenlos Sonderpublikationen des VBE NRW, wie *VBE-Kompakt* mit den Rechtsratgebern *Was Lehrerinnen und Lehrer wissen sollten* und *Was Seniorinnen und Senioren von heute – morgen – übermorgen wissen sollten*.
- » Sie können auf das erweiterte Angebot „Unsere Asse für Mitglieder“ zugreifen:
 - dbb vorsorgewerk
 - dbb vorteilswelt
 - VBE Bildungswerk
 - VBE Verlag
 - Gebührenfreie VBE NRW MasterCard Gold

Noch kein Mitglied? Beitrittserklärung ausfüllen und zurückschicken an: VBE NRW e.V., Westfalendamm 247, 44141 Dortmund

Beitrittserklärung

Ich erkläre durch meine Unterschrift meinen Beitritt zum Verband Bildung und Erziehung Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (VBE NRW e.V.)

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Strasse, Nr. _____ PLZ, Ort _____

Telefon privat _____ Telefon dienstlich _____

E-Mail _____ 01. _____.20 _____.
Eintrittsdatum

Berufs-/Dienstbezeichnung _____ Besoldungs-/Vergütungsgruppe _____

ggf. Dienststelle/Ort oder Schulnummer _____ Schulf orm _____

Vollzeitler/-in Teilzeiter/-in mit ____ Std. arbeitslos beurlaubt
 Student/-in Pensionär/-in, Rentner/-in tarifbeschäftigt verbeamtet
 Lehramtsanwärter/-in, Referendar/-in

Soll Ihre Mitgliedschaft Ihrem Dienstort oder Ihrem Wohnort zugeordnet werden?

Teilnehmer sind Mitglieder, die 75 % und weniger der normalen Besoldung oder Vergütung erhalten. Die Leistungen des VBE, u. a. der Versicherungs- und Rechtsschutz, setzen eine Beitragszahlung aufgrund des korrekten Beschäftigungsstatus voraus. Deshalb sind wir auf die Meldung jeder Änderung angewiesen. Der VBE nimmt Ihren Datenschutz sehr ernst und behandelt Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Vorschriften.
Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter: www.vbe-nrw.de

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige den Verband Bildung und Erziehung Landesverband NRW e.V. (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE73VBE00000178590) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verband Bildung und Erziehung Landesverband NRW e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem ersten Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datenschutzerklärung/Einwilligung:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Mitgliederverwaltung des VBE NRW elektronisch erfasst, gespeichert, bearbeitet und zum Zwecke der Erfüllung der satzungsgemäßen Aufgaben des Verbandes auch weitergegeben werden. Es ist dabei gewährleistet, dass dies nur zur Erfüllung der Verbandsaufgaben und zur Inanspruchnahme der Leistungen aus der Mitgliedschaft erfolgt. Dies umfasst auch die Kommunikation per E-Mail und das Verwenden der von Ihnen angegebenen Adressdaten zu diesen Zwecken.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnis davon und mein Einverständnis. Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für die Mitgliedschaft im Verband Bildung und Erziehung Landesverband NRW e.V. von _____ bis _____

mir selbst (oder) _____ (Name, Vorname)

Kontoinhaber/-in: _____

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: DE _____

Ort, Datum _____ Unterschrift (Kontoinhaber) _____

Wir sind für dich da!!! Sprich uns einfach an!!!

Junger VBE: Ansprechpartner/-innen auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene

Die Sprecher/-innen des Jungen VBE im VBE NRW



Landessprecher:

Artur Thrun

a.thrun@vbe-nrw.de



Stellvertreterin:

Nina Cappellaro

n.cappellaro@vbe-nrw.de



Stellvertreter:

Daniel Weber

d.weber@vbe-nrw.de



Schriftführerin:

Yvonne Dickmeis

y.dickmeis@vbe-nrw.de

Die Bezirkssprecher/-innen des Jungen VBE NRW



Bezirk Arnsberg:

Mara Mohr

m.mohr@vbe-nrw.de



Bezirk Detmold:

Nicole Müller-Hoffmeister

n.mueller-hoffmeister@vbe-nrw.de



Bezirk Düsseldorf:

Daniel Weber

d.weber@vbe-nrw.de



Bezirk Köln:

Julia Springmann-Bergemann

j.springmann-bergemann@vbe-nrw.de



Bezirk Münster:

Kristina Hebing

k.hebing@vbe-nrw.de

Kooptierte Mitglieder der Landessprechergruppe:



Schulform Realschule:

Robert Dittrich

r.dittrich@vbe-nrw.de



Schulform Gesamtschule:

Jenny Katzmann

j.katzmann@vbe-nrw.de



Schulform Förderschule:

Joachim Theißen

j.theissen@vbe-nrw.de

Verband Bildung und Erziehung

Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.

(VBE NRW e. V.)

Westfalendamm 247, 44141 Dortmund

Tel.: 0231 425757-0, Fax: 0231 425757-10

info@vbe-nrw.de, www.vbe-nrw.de



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband NRW e. V.

Der Junge VBE NRW bei Facebook

www.facebook.com/jungervbe.nrw



Stets aktuelle Informationen rund um Referendariat und Lehrereinstellung, Praxistipps und Lesenswertes für Studentinnen und Studenten, Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter, junge Lehrkräfte sowie Seiteneinsteigerinnen und Seiteneinsteiger.



Selma und Anton

Die Geschichte einer langen Freundschaft

Behutsame Erstbegegnung mit dem Thema Antisemitismus

von Nina Kölsch-Bunzen, Marion Goedelt

Selma feiert als Hochbetagte ihren Geburtstag. Sie hat Anton eingeladen, ihren Freund aus Kindertagen. Im Fotoalbum blätternd erfahren Selmas Urenkelin Miri und Antons Urenkel Tom viel über alte Zeiten: über Kinderspiele, Spaß und Zusammenhalt, aber auch über Ausgrenzung, denn Selma ist als Jüdin immer stärker von Antisemitismus bedroht. Doch die beiden bleiben Freunde fürs Leben. Ihre Stärke und ihren Mut geben sie an die Urenkel weiter. Dieses Bilderbuch hat Nina Kölsch-Bunzen geschrieben, um mit Kindern, Eltern, Großeltern und Urgroßeltern, mit pädagogischen Fachkräften in Kindertageseinrichtungen sowie Lehrerinnen und Lehrern an Grundschulen ins Gespräch zu kommen über das schwierige Thema Antisemitismus. Mit ihren einfühlsamen, sensiblen Bildern schafft die Illustratorin Marion Goedelt eine ganz eigene Atmosphäre, die zum gemeinsamen Entdecken, Erzählen, zum Hinterfragen und zum Nachdenken einlädt. **Zielgruppe: ab 4 Jahren**

Buch

Bestellnummer: 2128

Preis: 16,00 Euro



Sinnvolle Lückenfüller für den Unterricht

von Arthur Thömmes

60 Rätsel, Denkanstöße und Spielideen, die Ihre Schüler wahlweise aktivieren oder beruhigen, entspannen, zum Denken und Mitmachen anregen und den Leerlaufphasen im Unterricht neuen Sinn geben – ob Gedankenexperimente, Konzentrations- oder Entspannungsübungen, Bewegungsideen, Rätsel oder auch originelle Spiele.

Mit dem kleinen, handlichen Taschenbuch haben Sie immer die passende Anregung für Ihren Unterricht dabei und können sofort loslegen. Denn die Ideen benötigen wenig Vorbereitung, sind fachunabhängig einsetzbar und beanspruchen nicht mehr als ca. 10 Minuten Zeit.

Zielgruppe: 5. – 10. Klasse

Buch, 128 Seiten

Bestellnummer: 2129

Preis: 12,99 Euro



Vorsorgemappe Für Beamtinnen und Beamte, Tarifbeschäftigte, Pensionärinnen und Pensionäre sowie Rentnerinnen und Rentner

Dass man sterben und etwas vererben kann, wird in der Regel bei Jung und Alt verdrängt. Die Hinterbliebenen stehen häufig in erbrechtlichen Fragen allein und hilflos da, weil nur ca. 3 Prozent aller Deutschen ein juristisch einwandfreies Testament hinterlassen haben und nur sehr wenige für den „Fall der Fälle“ vorgesorgt haben. Das Referat Pensionäre im VBE hat eine Vorsorgemappe zusammengestellt, die im Ernstfall behilflich sein soll, systematisch die richtigen Schritte einzuleiten und die anstehenden Probleme schnell und sachgerecht zu lösen. Rechtzeitig sollten für den Krankheitsfall und den Todesfall Entscheidungen vorliegen.

Mappe

Bestellnummer: 3002

Preis: 13,75 Euro

VBE-Mitglieder: 8,75 Euro

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Bestellungen bitte über den Online-Shop
www.vbe-verlag.de



VBE Verlag NRW GmbH