

1.5 Lernaufgabe



Sie haben sich für eine Ausbildung in einem Büroberuf entschieden. Das bedeutet, dass neben einer ergonomischen Büroeinrichtung sowohl Ernährung als auch richtige Sitzhaltung, Entspannungsübungen und ausreichend Bewegung eine große Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit spielen. Eine gesunde Ernährung beugt Adipositas (Übergewicht) vor. Eine gesunde Sitzhaltung, Entspannungsübungen und ausreichend Bewegung vermeiden Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen.

In einem ersten Schritt werden Sie von Ihrem Ausbildungsleiter beauftragt, die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten Ihrer Kollegen zu untersuchen. Anschließend bereiten Sie ein Infoblatt mit Empfehlungen zur Gesundheitserhaltung am Büroarbeitsplatz vor. Dieses soll später im Großformat gedruckt und als Plakat in den Büros aufgehängt werden. Auf diesem Aushang wird nachfolgende Frage beantwortet:

Wodurch können Sie Ihre Gesundheit erhalten und fördern?

Arbeitsauftrag



Einzelarbeit

1. **Reflektieren** Sie Ihre eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Notieren Sie hierzu spontan, was Sie üblicherweise über den Tag verteilt zu sich nehmen und wie Sie die sitzende Tätigkeit ausgleichen.

Partnerarbeit

2. **Diskutieren** Sie über Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Finden Sie ein gemeinsames Fazit.
3. **Erschließen** Sie nun arbeitsteilig den ersten Teil des Textes **Gesundheitsprophylaxe am Bildschirmarbeitsplatz** (Sitzhaltung, Sehtraining, Entspannungsübungen, Ernährung/Trinkverhalten).
4. **Gestalten** Sie ein Informationsblatt mit mindestens zehn Empfehlungen zur Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit.
5. **Schlagen** Sie neben den Empfehlungen drei Übungen vor, um Augen und Muskulatur zu entspannen. Recherchieren Sie dazu im Internet nach Entspannungsübungen am Büroarbeitsplatz. Halten Sie mögliche Quellen in der Fußnote fest. Testen Sie die Übungen und kontrollieren Sie gegenseitig die richtige Ausführung. Runden Sie Ihr Informationsblatt mit einem Fazit oder Vorsatz ab.
6. **Arbeiten** Sie mit **Formatvorlagen**, Grafiken und Aufzählung bzw. Nummerierung und orientieren Sie sich dabei an Ihrem Textgestaltungs-Guide.
7. **Bereiten** Sie sich auf die Präsentation vor, indem Sie Tipps zur Gesundheitsprophylaxe geben. Führen Sie die Entspannungsübungen vor und achten dabei auf die richtige Ausführung.



Plenum

8. **Präsentieren** Sie Ihre Tipps für eine gesunde Ernährung. Geben Sie Hilfen, wie man diese am Arbeitsplatz praktisch umsetzen kann.
9. **Führen** Sie die Entspannungsübungen vor. Fordern Sie das Plenum zum Mitmachen auf. Achten Sie aber auf die richtige Ausführung.