

## Arbeitsblatt 2

**Sind Sie ein Vielsitzer?**

Arbeitsmediziner raten: Über den Tag verteilt sollte man etwa 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen, 25 Prozent gehen. Wer seine ganze Arbeitszeit vor dem Bildschirm und den Abend vor dem Fernseher verbringt, kommt am Ende auf mehr als zehn Stunden sitzen pro Tag. Auf Dauer kann das auf den Rücken gehen. Wissen Sie denn, wie viel Zeit Sie sitzend verbringen? Bitte führen Sie an einem gewöhnlichen Arbeitstag doch einmal Protokoll über Ihre Sitzzeiten. Dazu zählt nicht nur die Zeit am Computer, sondern zum Beispiel auch das Frühstück, die Busfahrt ins Büro oder die Zeit zu Hause vor dem Fernseher.

Mein Sitzprotokoll am ..... (Datum)

Uhrzeit	Dabei sitze ich	Darauf sitze ich	So lange sitze ich (in Minuten)	Diese Haltungsfelder sind mir aufgefallen
6:00 bis 7:00				
7:00 bis 8:00				
8:00 bis 9:00				
9:00 bis 10:00				
10:00 bis 11:00				
11:00 bis 12:00				
12:00 bis 13:00				
13:00 bis 14:00				
14:00 bis 15:00				
15:00 bis 16:00				
16:00 bis 17:00				
17:00 bis 18:00				
18:00 bis 19:00				
19:00 bis 20:00				
20:00 bis 21:00				
21:00 bis 22:00				
22:00 bis 23:00				
23:00 bis 24:00				

So viel Zeit habe ich heute sitzend verbracht: .....  
Das sind über den Tag verteilt ..... Stunden, also ungefähr ..... Prozent.

So schaffe ich einen dynamischen Ausgleich für meine Sitztätigkeit am Arbeitsplatz: