

DGUV Lernen und Gesundheit

Bildschirmarbeit

Didaktisch-methodischer Kommentar

Eine Frage der Einstellung

In immer mehr Berufen ist der Computer nicht mehr nur ein hilfreiches Arbeitsgerät – er ist das einzige. Hinzu kommt, dass auch in der Freizeit der Computer einen immer höheren Stellenwert genießt. Spiele, E-Mails, soziale Netzwerke, Chats und Communities: Vor allem für jüngere Menschen gehört das alles zum täglichen Leben dazu. So ist es keine Seltenheit, dass durch Arbeit und Freizeit täglich oft zehn Stunden und mehr vor dem Bildschirm verbracht werden. Angesichts dieses Ausmaßes an einseitiger Belastung sind beispielsweise Muskel- und Skelettbeschwerden programmiert.

Ziel der Unterrichtseinheit „Eine Frage der Einstellung“ ist es, Schüler und Berufsanfänger für die möglichen gesundheitlichen Folgen von stundenlanger Bildschirmarbeit zu sensibilisieren. Es soll ihnen nahegelegt werden, im eigenen Interesse das Risiko körperlicher Beschwerden zu minimieren, indem sie ihren Bildschirmarbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien umgestalten und auf ausreichenden körperlichen Ausgleich achten.

In der Einheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Typische Gesundheitsbeschwerden im Büro
- Ergonomisch richtige Abmessungen und die korrekte Anordnung der einzelnen Arbeitsmittel
- Richtige Größe und Beschaffenheit des Schreibtisches
- Eigenschaften eines guten Bürostuhls
- Wie man richtig sitzt
- Eigenschaften einer ergonomischen Tastatur und Computermaus
- Eigenschaften eines guten Monitors
- Warum sich ein Notebook nicht als Dauer-Bildschirmarbeitsplatz eignet
- Wie die Lichtverhältnisse an einem Bildschirmarbeitsplatz sein sollen
- Was man selbst tun kann, um typischen körperlichen Bürobeschwerden vorzubeugen

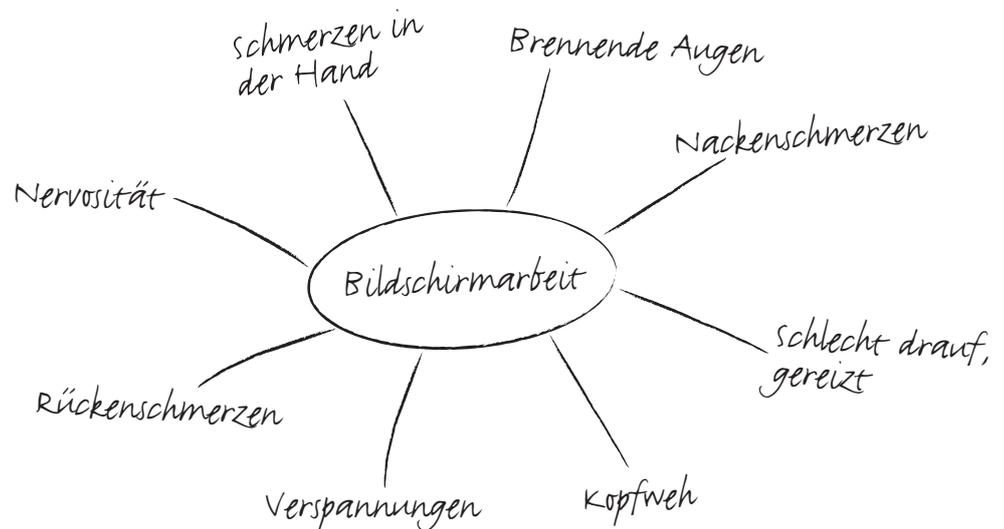
Einstieg

Sitzen vor dem Bildschirm – kaum ein anderes Thema dürfte für eine so breite Gruppe von Schülern und Auszubildenden persönlich relevant sein.

Sorgen Sie daher bei den Schülerinnen und Schülern gleich zu Beginn der Einheit für Involvement: Fragen Sie die jungen Leute, wer von ihnen am Arbeitsplatz mit einem Computer zu tun hat. Die Frage dürften alle Schüler ebenso bejahen wie die Frage, wer zu Hause noch zusätzliche Zeit vor dem Computer zum Chatten, Spielen, Mailen etc. verbringt. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler schätzen, wie viele Stunden sie täglich insgesamt arbeitsbedingt und privat vor dem Bildschirm sitzen. Fragen Sie – etwa bei den ausdauerndsten „Sitzern“ – nach, ob sich nach so vielen Stunden vor dem Rechner schon Beschwerden bemerkbar gemacht haben und, wenn ja, welche.

**Zeigen Sie Folie 2**

Tragen Sie die Erfahrungen der Schüler im Gespräch zusammen und visualisieren Sie die Antworten mit einem Cluster an der Tafel oder am Flipchart.



Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass solche Beschwerden ein vermeidbares Übel sind, wenn ein paar Dinge beherzigt werden.

**Folie 3**

Zeigen Sie die Karikatur eines jungen Mannes, an dessen Bildschirmarbeitsplatz augenscheinlich alles falsch ist (Anordnung des Schreibtisches im Raum, Arbeitshaltung, Stuhl, Maße der Möbel, Sitzhöhe, Lichteinfall, Raumtemperatur, etc.).

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, den Cartoon einen Moment wirken zu lassen und tragen Sie anschließend stichwortartig – eventuell ebenfalls mit Hilfe eines Clusters - alles auf der Tafel/einem Flipchart zusammen, was die Schüler an Falschem entdecken. Geben Sie den jungen Leuten genug Zeit und lassen Sie sie suchen beziehungsweise über zusätzliche potenzielle „Missstände“ an Bildschirmarbeitsplätzen rätseln, bevor Sie abschließend selbst noch fehlende Punkte ergänzen.

Die vollständige Liste sollte folgende mögliche Ursachen für Beschwerden umfassen: falsche Körperhaltung, Raum- und Lichtverhältnisse, der Bildschirm, die Tastatur, der Stuhl, richtiges Sitzen, der Schreibtisch, Maße/Anordnungen, fehlender körperlicher Ausgleich.

Verlauf

Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler je nach Klassenstärke in etwa gleich große Arbeitsgruppen auf. Ordnen Sie jeder Kleingruppe eine der folgenden Fragestellungen zu:

- Welche Abmessungen hat ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz?
- Welche Eigenschaften sollte ein Büroschreibtisch haben?
- Welche Eigenschaften sollte ein Bürostuhl haben und wie sitzt man richtig?
- Welche Eigenschaften sollten eine ergonomische Tastatur und Maus haben?
- Welche Eigenschaften sollte ein guter Bildschirm haben?
- Warum erfüllen Notebooks nicht die Anforderungen eines permanenten Bildschirmarbeitsplatzes?
- Wie sollten die Lichtverhältnisse an einem Bildschirmarbeitsplatz sein?
- Was kann man selbst tun, um typischen Bürobeschwerden vorzubeugen?



Falls Sie in Ihrer Klasse keinen Internetzugang oder keine Möglichkeit zur freien Computerarbeit haben, können Sie die Themen in Form von Kurzreferaten auch als Hausaufgabe vorbereiten lassen

Die Schülerinnen und Schüler erhalten nun den Auftrag, zu ihrem jeweiligen Thema selbstständig im Internet Informationen zu recherchieren. Empfehlen Sie ihnen dazu folgende Webadressen:

<http://www.vbg.de/praevention/bueroarbeit/>

<http://www.ergo-online.de/>

Die Ergebnisse der einzelnen Kleingruppen (diese sollen jeweils einen Sprecher wählen) werden im Anschluss themenweise dem Plenum vorgestellt. Dabei wird jeder Kurzvortrag zunächst von der Klasse diskutiert und hinsichtlich seiner Verständlichkeit, seiner Präsentation und seines Informationsgehaltes bewertet. Jeder Themenbereich wird durch die Lehrkraft abgeschlossen – anhand der Hintergrundinformationen und der entsprechenden Folien. Damit sollen zum einen noch fehlende Informationen und wichtige Details ergänzt werden, die die Schüler eventuell nicht herausgearbeitet haben. Zum anderen wird jedes Thema nochmals visualisiert und logisch zusammengefasst.

Ende

Teilen Sie nun der Klasse den Schülertext „Licht und Schatten. Tablet-PCs am Arbeitsplatz“ aus. Ein Experte des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) erklärt hier, warum sich moderne Consumer-Tablet-PCs nur sehr bedingt für den Einsatz im Job eignen. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, als Hausaufgabe die Kernbotschaften des Interviews beim Lesen zu markieren und stichpunktartig herauszuschreiben. Diskutieren Sie die Ergebnisse in einer der nächsten Unterrichtsstunden.



Teilen Sie den Schülerinformationstext aus



Teilen Sie das Arbeitsblatt aus



Im Mai 2011 wird es unter www.dguv.de/lug eine weitere Unterrichtseinheit zum Thema „Bildschirmarbeit“ geben. Thematischer Schwerpunkt diesmal: Körperlicher Ausgleich/Bewegung im Büro

Mit Hilfe des Arbeitsblattes „Der große Ergonomiecheck“ können die Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Bildschirmarbeitsplatz im Job und zu Hause kritisch unter die Lupe nehmen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bildschirmarbeit, Februar 2011

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Fachliche Beratung: Dr. Peter Schäfer, Präventionsexperte der VBG

Text: Benno Kirschenhofer, Holzkirchen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien