

Arbeiten immer und überall

Der klassische Bildschirmarbeitsplatz wird heute immer öfter abgelöst durch mobile Arbeitsmöglichkeiten: Arbeiten von zu Hause aus, von unterwegs, in der Bahn oder im Café. Zusätzlich hat die COVID-19-Pandemie, die im Frühjahr 2020 weltweit ausbrach, die Entwicklung vorangetrieben: Innerhalb kürzester Zeit mussten zahlreiche Dienstleister ihren Beschäftigten die Arbeit von zu Hause aus ermöglichen, um die Infektionsgefahr unter der Mitarbeiterschaft zu verringern – ganze Branchen versetzten sich selbst ins Homeoffice.

Die Arbeit an Laptop, Tablet und Co. außerhalb des dafür vorgesehenen Bildschirmarbeitsplatzes im Büro hat aber nicht nur positive Aspekte, sondern kann auch physische und psychische Gesundheitsgefahren mit sich bringen. Eine oft unergonomische Körperhaltung, ungünstige Lichtverhältnisse, spiegelnde und zu kleine Bildschirme, winzige, oft virtuelle Tastaturen und der Stressfaktor der dauernden Erreichbarkeit machen es notwendig, dass „mobile User“ ganz bewusst mit ihrer räumlichen und zeitlichen Freiheit umgehen.



Siehe hierzu auch die Unterrichtsmaterialien „Die gesetzliche Unfallversicherung“ (Sek II), www.dguv-lug.de, Webcode: lug873404 und „Arbeitsschutz im Betrieb“ (BBS), www.dguv-lug.de, Webcode: lug904288

Diese veränderten Arbeitsbedingungen beschäftigen natürlich auch die Präventionsexpertinnen und -experten der gesetzlichen Unfallversicherung. Schließlich haben sie den gesetzlichen Auftrag, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren von Beschäftigten so weitgehend wie möglich zu verhindern. Da das Thema „Gesund mobil arbeiten“ für viele Branchen und Berufsfelder relevant ist, stellen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen entsprechende Vorschriften (zum Beispiel Arbeitsstättenverordnung) branchenspezifisch zur Verfügung.

Ziel dieser Lerneinheit ist es, gerade Berufseinsteigerinnen und -einsteiger für die gesundheitlichen Aspekte des mobilen Arbeitens und Kommunizierens zu sensibilisieren und ihnen naheulegen, das tägliche Quantum mobiler Arbeit sinnvoll zu dosieren, bzw. mobile Arbeit möglichst gesundheitsschonend zu gestalten, wenn die Umstände es erfordern. Das Thema holt die jungen Leute dabei in ihrer eigenen Lebenswelt ab und ist auch bezüglich der oft stundenlangen rein privaten und zunehmend auch schulischen Nutzung mobiler Geräte sinnvoll.

Vorbereitende Hausaufgabe

Zur Vorbereitung auf die Unterrichtseinheit „Mobiles Arbeiten“ bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, zu folgenden Statements unterhaltsame Fundstücke (Comics, Karikaturen, Fotos; Beispiel: <https://t1p.de/Cartoon-Mobiles-Arbeiten-1>) im Internet zu recherchieren und entweder ausgedruckt mitzubringen oder in ihrer Schul- oder Klassencloud zu sammeln.

- Ohne mein Smartphone geht gar nichts
- Mein Büro ist überall: Arbeiten wann und wo ich will
- WLAN ist ein Grundbedürfnis
- Entschuldigung, ich habe nicht zugehört. Mein Smartphone war gerade interessanter

Einstieg

Der Einstieg kann digital oder mit ausgedruckten Materialien geschehen: Entweder die Schülerinnen und Schüler bringen ihre ausgedruckten Fotos mit und basteln damit eine Collage und hängen diese in der Klasse auf. Oder die jungen Leute basteln in Einzelarbeit und mit einem Textverarbeitungs- oder Layoutprogramm ihrer Wahl aus den in der Cloud abgelegten Dokumenten eine Collage. Auch diese können ausgedruckt und in der Klasse aufgehängt werden.

Digitale Alternative: Die Schülerinnen und Schüler können auch ihr eigenes GIF zum Thema Mobiles Arbeiten erstellen (Graphics Interchange Format sind kurze, sich ständig wiederholende Videos, die ähnlich wie Emoticons Nachrichten in Chats kommentieren). Zum Beispiel können sich die Schülerinnen und Schüler in einer Haltungen am Laptop filmen, die sie als sehr ungesund empfinden. Um die kleinen Videos herzustellen, können die Schülerinnen und Schüler kostenlose Apps wie „GIF-Ersteller“ oder „GIF-Maker“ nutzen, die sich sowohl für Smartphones mit iOS- oder android-Betriebssystem installieren lassen.

Steigen Sie mithilfe der Fotos oder GIFs in das Unterrichtsgespräch ein und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Rolle Smartphone, Tablet und Notebook in deren privaten und beruflichen Alltag spielen. Welche Geräte werden benutzt? Wie lange und für welche Zwecke? Inwiefern erleichtern sie den Alltag? Welche Apps sind „Pflicht“, welche besonders kurios oder einem „special interest“ geschuldet? Gibt es auch handyfreie Zeiten? Fragen Sie, wer privat überhaupt noch einen fest installierten Desktop-PC benutzt.

Fragen Sie weiterhin, wer von Ihren Schülerinnen und Schülern nach langen Sitzungen an Tablet, Notebook oder Smartphone schon einmal gesundheitliche Beschwerden bemerkt hat. Achten Sie darauf, dass sowohl körperliche (Rückenschmerzen, Schmerzen im Handgelenk oder in den Fingern, trockene Augen) als auch psychische Aspekte (Unruhe, Schlafprobleme, Stresssymptome) zur Sprache kommen. Notieren Sie die Antworten stichpunktartig an der Tafel, der Wandzeitung oder dem Smartboard und nehmen Sie am Ende des Unterrichts wieder darauf Bezug.

Leiten Sie über zu einem Blick in die Zukunft und bitten Sie Ihre Klasse um eine Einschätzung, welche Rolle mobile Endgeräte wie Notebooks, Tablet-PCs und Smartphones im Alltag der jeweils angestrebten Berufe spielen könnten.



Arbeitsblatt 1

Verlauf

Im Präsenzunterricht teilen Sie die Klasse nun in zwei Gruppen ein (je nach Klassenstärke können es natürlich auch mehrere sein) und händigen Sie jeder Gruppe Arbeitsblatt 1 „Mobiles Arbeiten – Fluch und Segen“ mit den Statements dreier unterschiedlicher Mobilarbeiter und -arbeiterinnen aus. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern dafür vorab, wie sie Textstellen in einem PDF markieren können (über „Text hervorheben“). Bitten Sie die eine Hälfte der Klasse, die Vorteile des mobilen Arbeitens herauszuarbeiten und die andere Hälfte, sich über Risiken und mögliche Gesundheitsbeschwerden bei der täglichen Arbeit mit Laptop & Co. Gedanken zu machen.

Im Präsenzunterricht werden Ergebnisse der beiden Gruppen im Anschluss von je einer Gruppensprecherin oder einem -sprecher dem Plenum vorgestellt und die erarbeiteten Aspekte strukturiert an der Tafel, der Wandzeitung oder dem Smartboard festgehalten.



Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 1

Ergänzen Sie fehlende Punkte mit Hilfe der Hintergrundinformationen für die Lehrkraft „Mobiles Arbeiten = besseres Arbeiten?“. Im Fernunterricht geben Sie den Schülerinnen und Schülern das Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 1 aus.



Arbeitsblatt 2 und Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 2

Als Hausaufgabe können die Schülerinnen und Schüler Arbeitsblatt 2 „Zuhause mobil arbeiten“ digital oder analog ausfüllen. Hier legen die Schülerinnen und Schüler selbst Maß an und zwar an dem Ort, an dem sie zu Hause am häufigsten mit ihrem Laptop arbeiten. Die gemessenen Werte tragen sie in das Arbeitsblatt 2 ein. Teilen Sie in der nächsten Stunde das Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 2 aus, damit die jungen Leute ihre Messwerte mit den Vorschriften der Arbeitsstättenverordnung vergleichen können.



Schülertext 1

Weisen Sie zum Abschluss Ihre Klasse besonders auf den richtigen Umgang mit den Gesundheitsrisiken mobiler Arbeitsverhältnisse und -modelle hin und erarbeiten Sie anhand der ermittelten Vor- und Nachteile gemeinsam mit der Klasse einen Maßnahmenkatalog (vergl. Schülertext 1 „Checkliste mobiles Arbeiten“), der dabei helfen soll, die Risiken des mobilen Arbeitens zu minimieren. Notieren Sie die Maßnahmen an der Tafel, der Wandzeitung oder dem Smartboard und geben Sie ihrer Klasse genug Zeit, die Ergebnisse zu notieren oder teilen Sie zur Ergebnissicherung den Schülertext 1 aus.



Schülertext 2

Lesen Sie gemeinsam oder in Einzelarbeit das Interview mit einem Ergonomieexperten in Schülertext 2 „Mobil und ergonomisch Arbeiten“.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Bildschirmarbeit: Ergonomie** (BBS), Webcode: [lug1002750](#)
- **Bildschirmarbeit: gut sehen** (BBS), Webcode: [lug100716](#)
- **Leben in Balance** (BBS), Webcode: [lug996928](#)
- **Stress** (BBS), Webcode: [lug1002009](#)
- **Zeitmanagement** (BBS), Webcode: [lug960830](#)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mobiles Arbeiten, April 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Anna Schubert, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Benno Kirschenhofer, Holzkirchen; Anna Schubert, Wiesbaden



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien