

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Mobiles Arbeiten

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Arbeiten immer und überall

Notebooks, Tablets und Smartphones haben in den letzten Jahren unser Kommunikations- und auch Arbeitsverhalten nachhaltig auf den Kopf gestellt, wenn nicht sogar revolutioniert. Soziologen sprechen bereits von einer „Head-Down-Generation“: Scheinbar nichts geht mehr ohne den Blick auf das Touchscreen – volle Akkus vorausgesetzt. Auch aus dem Berufsleben sind die mobilen Geräte nicht mehr wegzudenken, der klassische Bildschirmarbeitsplatz wird zunehmend in Frage gestellt.

„Arbeiten wann und wo du willst“ hat aber nicht nur positive Aspekte, sondern kann 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](http://www.dguv-lug.de), *webcode: lug873404*

„Arbeitsschutz im Betrieb“, [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), *webcode: lug904288*

Diese veränderten Arbeitsbedingungen beschäftigen natürlich auch die Präventionsexperten der gesetzlichen Unfallversicherung. Schließlich haben sie den gesetzlichen Auftrag, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren von Beschäftigten so gut und weitgehend wie möglich zu verhindern. Da das Thema „Gesund mobil arbeiten“ für viele Branchen und Berufsfelder relevant ist, arbeiten die Ergonomen, Arbeitspsychologen und Arbeitsmediziner der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen an der entsprechenden Erweiterung beziehungsweise Anpassung bestehender Vorschriften (z. B. Bildschirmarbeitsverordnung) und an speziell auf Mobilbeschäftigte abgestimmten Präventionsempfehlungen.

Ziel dieser Lerneinheit ist es, gerade Berufseinsteigerinnen und -einsteiger für die gesundheitlichen Aspekte des mobilen Arbeitens und Kommunizierens zu sensibilisieren und ihnen nahelegen, das tägliche Quantum mobiler Arbeit sinnvoll zu dosieren. Dieses Thema holt die jungen Leute 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) im Internet zu recherchieren und im besten Falle ausgedruckt mitzubringen:

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

## Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler sollen mit den mitgebrachten und ausgedruckten Fotos eine Collage beziehungsweise Bilderstrecke an der Wandtafel oder der Pinwand gestalten. Alternativ oder zusätzlich können Sie digital vorhandene Fotos und Abbildungen per Beamer an das Smartboard im Klassenraum projizieren. Hier finden Sie einige Beispiele für mögliche Fotos:



Sollten die Recherchen der Klasse nicht ergiebig genug ausfallen, bitte selbst zwei oder drei interessante und unterhaltsame Bilder bereithalten. Quellen siehe nebenstehende Links.

- [http://www.handelszeitung.ch/sites/handelszeitung.ch/files/imagecache/teaser-big/lead\\_image/tablet-arbeiten-uberall.jpg](http://www.handelszeitung.ch/sites/handelszeitung.ch/files/imagecache/teaser-big/lead_image/tablet-arbeiten-uberall.jpg)
- <http://jameswalker.com/wp-content/uploads/2009/08/working-man-on-beach11.jpg>
- [http://www.kommunikation-kmb.de/wp-content/uploads/2013/11/Stress\\_durch\\_Kommunikation\\_iStockphoto.jpg](http://www.kommunikation-kmb.de/wp-content/uploads/2013/11/Stress_durch_Kommunikation_iStockphoto.jpg)
- <http://blog.inga-palme.de/wp-content/uploads/2014/01/inga-palme-kambodscha.jpg>
- <http://www.ergo-online.de/selbstcheck/images/ergo1.gif>

Steigen Sie mit Hilfe der Fotos in das Unterrichtsgespräch ein und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Rolle mobile Computer in deren privaten und beruflichen Alltag spielen. Welche Geräte werden benutzt? Wie lange und für welche Zwecke? Inwiefern erleichtern sie den Alltag, privat und beruflich. 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 leistungsstarke Smartphones im Alltag der jeweils angestrebten Berufe spielen könnten.

## Verlauf



Arbeitsblatt 1

Teilen Sie nun die Klasse in zwei Gruppen ein (je nach Klassenstärke können es natürlich auch mehrere sein) und händigen Sie jeder Gruppe Arbeitsblatt 1 mit den Statements dreier unterschiedlicher Mobilarbeiter aus. Bitten Sie die eine Gruppe, die Vorteile des mobilen Arbeitens herauszuarbeiten und die andere Gruppe, sich über Risiken und mögliche Gesundheitsbeschwerden bei der täglichen Arbeit mit Laptop & Co. Gedanken zu machen. Die unterhaltsame Collage an der Wand dient als zusätzliche Inspiration zu „Fluch und Segen“ der mobilen Arbeit.

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



Ergänzen Sie die zusammengetragenen Aspekte mit Hilfe des Lösungsblatts zu AB 1.

Jeder Themenblock wird durch die Lehrkraft mit Hilfe der Hintergrundinformationen und des Lösungsblatts für Arbeitsblatt 1 ergänzt und abgeschlossen.

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 (Ergebnissicherung).



Schülertexte 1  
und 2

### Ende

Verteilen Sie die Schülertexte 1 „Checkliste mobiles Arbeiten“ und 2 „Immer nur die zweitbeste Lösung“ (Interview mit einem Ergonomieexperten) und bitten Sie die Klasse, das Interview als Hausaufgabe zu lesen.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mobiles Arbeiten, Februar 2015

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

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

**Text:** Benno Kirschenhofer, Holzkirchen

**Fachliche Beratung:** Dr. Peter Schäfer, Präventionsexperte der VBG

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611-9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien