

FBS Kärnten	Gabriele Matschnig-Sinnigen, B.A.
Lehrberuf	Bürokaufmann / Bürokauffrau
Organisationsform	Frontalunterricht, Einzelarbeit, Teamarbeit
Unterrichtsgegenstand	AUFW – Abgaben und Finanzverwaltung
Schuljahr	2024
Klasse	1Bc
Kompetenzbereich/Kompetenzfeld	Gesundheitsförderung
Kompetenzbeschreibung/Bildungs- und Lehraufgabe	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> - können die Ziele der Gesundheitsförderung nennen - Berufserkrankungen im Büro sowie deren Ursachen und Folgen aufzählen - den Begriff Burn-out erklären - Maßnahmen zur Vorbeugung berufsspezifischer Erkrankungen aufzeigen
Lehrstoff	Arbeit und Gesundheit
Unterrichtseinheiten	3

Berufliche Handlungskompetenz

Fachkompetenz	Methodenkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> ▪ SuS wenden das Wissen an, um Aufgaben erfolgreich lösen zu können ▪ SuS können Maßnahme erklären und begründen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schnelle Informationsbeschaffung ▪ selbstständiges und gemeinsames Arbeiten ▪ Zusammenhänge erkennen und verstehen
Sozialkompetenz	Personalkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> ▪ SuS können die Ziele der Gesundheitsförderung nennen ▪ Berufserkrankungen im Büro sowie deren Ursachen und Folgen aufzählen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SuS argumentieren ihre Ergebnisse selbstsicher

Methodisch-didaktischer Kommentar		
Phase	Ablauf	Anmerkung (Zeit/Medien/ Methoden etc.)
Begrüßung/ Einstieg	<p>Kontrolle der Abwesenden, Eintrag ins Klassenbuch</p> <p>Das Thema der heutigen Stunde lautet „Die Gesundheitsförderung“.</p> <p>Wir befassen uns heute im Detail mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit und Gesundheit • Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. <p>Um das Vorwissen abzufragen, erstellen wir gemeinsam ein Tafelbild. Das Stundenthema wird an die Tafel geschrieben und die SuS ergänzen dieses mit Begriffen, die ihnen dazu einfallen.</p>	<p>5min/Untis</p> <p>10min/ Frontalunterricht</p> <p>15min/Plenum Brainstorming</p>
Inputphase	Danach erarbeitet der Lehrer gemeinsam mit den SuS die Begriffe, die von den Schülern genannt wurden und gibt einen Überblick über die Themen mit den wichtigsten Inhalten.	30min/Einzelarbeit/ Schulbuch (OM S. 46ff)
Erarbeitung/ Anwendung	<p>Dann werden die SuS in drei Gruppen geteilt. Jede Gruppe bekommt ein Thema zugewiesen:</p> <p>1.Gruppe: Arbeit & Gesundheit 2.Gruppe: Gesundheitsförderung durch Mitarbeiter 3.Gruppe: Gesundheitsförderung durch Arbeitgeber</p> <p>Die SuS sollen dazu ein informatives Plakat erstellen und anschließend Ihre Ergebnisse präsentieren.</p>	50min Gruppenarbeit/ Erstellung Plakat/ Moderationskarten
Vorstellung der Ergebnisse	Die SuS präsentieren ihre Ergebnisse.	20min/Teamarbeit
Sicherung	Die Sicherung der heutigen Stunde erfolgt durch das Spiel „Bingo“. Die SuS werden in zwei Gruppen geteilt. Gruppe A spielt gegen Gruppe B. Mit dem Quiz wird der Lehrstoff wiederholt, gefestigt und abgefragt.	20min/Teamarbeit/ Tafel

Supergrips

Ein Quiz zur Wiederholung, Festigung und Überprüfung von Lerninhalten

A1	B2	C3	D4
E5	F6	G7	H8
I9	J10	K11	L12
M13	N14	O15	P16

Nach der Methode von 4 gewinnt 😊

X O

- A1** Wie schaut eine gesunde Ernährung aus?
- B2** Nenne 3 berufsspezifische Erkrankungen?
- C3** Wie kann man die Arbeit / den Arbeitsinhalt motivierender gestalten?
- D4** Was ist „Mobbing?“
- E5** Welche betrieblichen Sozialleistungen fallen dir ein?
- F6** Was versteht man unter viel Bewegung?
- G7** Um was handelt es sich bei einem Burn-out?
- H8** In welchem Dokument kann ein absolutes Rauchverbot geregelt werden?
- I9** Was ist „Bossing?“
- J10** Nenne ein paar Tipps für mehr Bewegung am Arbeitsplatz?
- K11** Auf welche Punkte sollte man im Umgang mit Stress achten?
- L12** Wie kann man die psychische Gesundheit fördern?
- M13** Was bedeutet „Schikanös?“
- N14** Was bedeutet „Neurologisch?“
- O15** Was zählt zur Gewalt am Arbeitsplatz?
- P16** Wie schaut eine optimale Bürogestaltung aus?



Ersatzfragen:

Was sind Stressoren?

Nenne ein paar Faktoren zu den Erkrankungen in Bezug auf das Arbeitsumfeld.

Lösungen:

- A1 Frühstück, Mittagessen, Wasser trinken, Snacks in Form von Milch/Milchprodukten, Nüsse. auf das Esstempo achten
- B2 Rückenschmerzen, Atemwegserkrankungen, Augenprobleme, Burn-out, Herz-Kreislauf
- C3 Jobrotation (Arbeitsplatzwechsel), Jobenlargement (Arbeitserweiterung), Jobenrichment (Arbeitsbereicherung)
- D4 schikanöse Handlungen von einer Person oder Gruppe über einen längeren Zeitraum
- E5 gesundes Essen; Ruheräume; Jobtickets für Öffis; gemeinsam Sport betreiben; Beratungsgespräche iS Ernährung, Schuldnerberatung
- F6 Sport machen; 2-3x die Woche
- G7 ist eine psychische Erkrankung – Überbelastung, Unpünktlich sein, Kontakt zu anderen wird lästig, Depressionen entstehen
- H8 Betriebsvereinbarung
- I9 psychische Aggression einer Chefin/eines Chefs gegen eine Person
- J10 die Treppe anstatt des Liftes nehmen; leichte Fitness- und Entspannungsübungen, Öffentliche Verkehrsmittel/Rad nutzen anstatt des Autos, Telefonate im Stehen/Gehen; Meetings im Stehen.
- K11 Konzentration, Gelassenheit, Ziele setzen, positiv denken
- L12 einen Ausgleich finden (Sport); Lernen sie Nein zu sagen; sich mit positiven Menschen treffen
- M13 von Böswilligkeit zeugend
- N14 die Nerven betreffend
- O15 Handgreiflichkeiten, Herumschreien, sexuelle Belästigung, Einschüchterungen
- P16 ergonomische Büromöbel, Fenster, Pflanzen, Heizung, Klimaanlage

Ersatzfragen:

a. Ursachen für Stress

b. Arbeitsverdichtung, Informationsmangel oder -überflutung, knappe Personalbemessung, Angst vor Arbeitsplatzverlust, isoliertes Arbeiten
