



regelmäßige • Mahlzeiten



gesunde • Nahrungsmittel



• Aerobic



gute • Abwehrkräfte



• Tageslicht



• Sauerstoff / frische • Luft



• Bewegung



• Entspannung



wenig • Stress



• Fitness



• Vegetarierin



• Allergiker



• Pause

LIVEWORKSHEETS

3 Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun. Was können Sie machen?

Sammeln Sie Ideen. Hilfe finden Sie auch im Bildlexikon.



4 Regeln im Unternehmen

a Zu welchem Thema passen die Regeln? Überfliegen Sie die Regeln und ordnen Sie zu

Arbeitsbedingungen: 1, 8,
Ernährung: _____
Bewegung/Entspannung: _____
Beratung: _____

Die Unternehmensleitung informiert:
Die Gesundheit und Zufriedenheit von unseren Mitarbeitern stehen an erster Stelle.

Unsere 10 Goldenen Regeln:

1) Der beste Arbeitsplatz
Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Sitzen Sie lieber auf einem Ball oder auf einem Schreibtischstuhl? Hätten Sie gern längere oder kürzere Pausen? Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ihre individuellen Arbeitsbedingungen.

2) Richtiges Essen
In unserer Kantine finden Sie gesunde Mahlzeiten, die wir nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenstellen. Auch Allergiker

6) Zum Ausgleich: Entspannung
Machen Sie mindestens eine kurze Entspannungsübung pro Tag. Anleitungen finden Sie in unserem Intranet.

7) Risiko Suchtmittel
Tatsache ist, dass jede Schachtel Zigaretten Ihrer Gesundheit schadet! Nutzen Sie unsere Angebote und werden Sie Nichtraucher. Unsere Ansprechpartnerin für Suchtverhalten ist immer für Sie da.

LIVEWORKSHEETS

und Vegetarier sind bei uns bestens versorgt!

3) Wasser ist Leben
Versorgen Sie Ihren Körper und den Kreislauf mit Wasser! Wir bieten auf jeder Etage an mehreren Orten Flaschen mit frischem Wasser an.

4) Regelmässiges Training
Sport stärkt die Abwehrkräfte, reduziert Stress und trägt zu einem größeren Wohlbefinden bei. Nutzen Sie unser Fitnessangebot. Sie können aus verschiedenen Angeboten von Aerobic bis Zumba Ihr persönliches Programm zusammenstellen.

5) Frische Luft und Licht
Sie sitzen die meiste Zeit in Ihrem Büro? Sauerstoff macht munter und fit! Daher finden die meisten unserer Fitnessangebote im Freien statt.

8) Gesunde Beziehungen
Die Arbeitswelt ist ein Netzwerk aus Beziehungen. Ein wichtiger Faktor für Gesundheit ist, dass wir uns in diesem Netz wohlfühlen. Wir unterstützen Sie mit Weiterbildungsangeboten!

9) Ja zum Leben
Menschen, die positiv und selbstbewusst im Leben stehen, sind weniger anfällig für Stress. Unser psychologisches Expertenteam ist für Sie da, wenn die Situation mal etwas schwieriger wird.

10) Vereinbarkeit von Familie und Beruf
Wir wollen unser Unternehmen noch familienfreundlicher machen: Homeoffice, unser Kinderhaus, Angebote für Arbeitnehmer ab 55 und vieles mehr. Sprechen Sie mit unserer Personalabteilung über Ihre Bedürfnisse.

b Was ist richtig? Lesen Sie den Text noch einmal und kreuzen Sie an.

1 Bei den Arbeitsbedingungen sind individuelle Lösungen möglich. ○
2 In der Kantine gibt es gesunde und vegetarische Mahlzeiten. Nur Allergiker kann die Firma nicht berücksichtigen. ○
3 Die Mitarbeiter können zwischen verschiedenen Fitnessangeboten wählen, die alle im Freien stattfinden. ○
4 Im Intranet werden Anleitungen zu kurzen Entspannungsübungen angeboten. ○
5 Alle Mitarbeiter, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können dabei Unterstützung erhalten. ○
6 Es gibt Seminare, in denen es um das Verhältnis der Kollegen untereinander geht. ○
7 In schwierigen Zeiten kann man auch psychologische Beratung bekommen. ○
8 Das Unternehmen hilft den Mitarbeitern dabei, Karriere und Familie zu verbinden. ○

LIVEWORKSHEETS

5 Lesen Sie die Tabelle und ergänzen Sie.

a Der _____ (gut +++) Arbeitsplatz der Welt.

b Hätten Sie gern _____ (lang ++) oder _____ (kurz ++) Pausen?

c Unsere Mahlzeiten stellen wir nach den neuesten (neu +++) wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammen.

d Sport trägt zu einem _____ (groß ++) Wohlbefinden bei.

GRAMMATIK

+	++	+++
klein	kleiner	am kleinsten
! gut	besser	am besten

Adjektivdeklination: Komparativ (++) und Superlativ (+++)

	Nominativ	Akkusativ	Dativ	
●	der kleinere/kleinste ein kleinerer	den kleineren/kleinsten einen kleineren	dem kleineren/kleinsten einem kleineren	Stuhl
●	das kleinere/kleinste ein kleineres	das kleinere/kleinste ein kleineres	dem kleineren/kleinsten einem kleineren	Haus
●	die kleinere/kleinste eine kleinere	die kleinere/kleinste eine kleinere	der kleineren/kleinsten einer kleineren	Hand
●	die kleineren/kleinsten – kleinere/kleinste	die kleineren/kleinsten – kleinere/kleinste	den kleineren/kleinsten – kleineren/kleinsten	Stühle(n)

GRAMMATIK

LIVEWORKSHEETS

6 Welche Regeln wären Ihnen am wichtigsten?

Arbeiten Sie zu viert. Notieren Sie zwei Regeln aus dem Text in **4a**, die Ihnen wichtig sind. Einigen Sie sich dann in Ihrer Gruppe auf die drei wichtigsten Regeln.

- Mir ist der fünfte Punkt sehr wichtig. Ich werde schnell müde, wenn ich zu wenig draußen an der frischen Luft bin.
- Das ist für mich nicht so wichtig. Ich habe eine kleine Tochter und würde gern wieder arbeiten. Deshalb ist mir die Regel zehn am allerwichtigsten. ...

LIVEWORKSHEETS

7 Ich möchte Ihnen unser Konzept vorstellen.

a Lesen Sie, hören Sie die Präsentation und sortieren Sie die Folien.



Der Traditionsbetrieb *Fürstenrieder Confiserie* nahm heute einen Preis für „Vorbildliches Gesundheitsmanagement im Betrieb“ entgegen. Der Preis wird jährlich von den Krankenkassen verliehen. Der Geschäftsführer Jürgen Hartmann bedankt sich und erläutert sein Konzept.

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Unser Gesundheits-management: Die „10 Goldenen Regeln“

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Leitsatz der *Fürstenrieder Confiserie:* „Die Gesundheit und Zufriedenheit von unseren Mitarbeitern stehen an erster Stelle“.

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Weitere Informationen und Dank

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Vorteile und Umsetzung

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Nur mit gesunden und zufriedenen Mitarbeitern kann unser Betrieb in Zukunft funktionieren.

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

LIVEWORKSHEETS

b Hören Sie noch einmal und verbinden Sie.

1 Der Geschäftsführer Jürgen Hartmann hält einen Vortrag,	dass das Durchschnittsalter von den Mitarbeitern in wenigen Jahren steigen wird.
2 Das Unternehmen rechnet damit,	von den Mitarbeitern schon in die Praxis umgesetzt.
3 Der Betrieb mit älteren Mitarbeitern funktioniert nur,	weil das Unternehmen *Fürstenrieder Confiserie* einen Preis für sein Gesundheitsmanagement erhalten hat.
4 Die „10 Goldenen Regeln" werden	Die Mitarbeiter sind seltener krank.
5 Das Konzept bringt dem Unternehmen Vorteile:	aber kranke Mitarbeiter sind noch teurer.
6 Das Konzept verursacht Kosten,	wenn die Mitarbeiter gesund bleiben.

8 Soll man das Rauchen in allen Betrieben verbieten?

a Sie wollen das Thema präsentieren. Was wollen Sie sagen? Machen Sie Notizen.

1 Meine persönlichen Erfahrungen: *rauche nicht, arbeite im Büro, ...*
2 Raucher und Nichtraucher in meinem Heimatland: *viele Raucher, am Arbeitsplatz nicht verboten ...*
3 Vor- und Nachteile und meine Meinung: *bin für ein Rauchverbot*

b Für Ihre Präsentation finden Sie hier fünf Folien. Welche Redemittel wollen Sie bei den Folien verwenden? Lesen Sie die Anweisungen und notieren Sie die Redemittel auf Kärtchen.

1	2	3	4	5
Soll man das Rauchen in allen Betrieben verbieten?	Meine persönlichen Erfahrungen	Raucher und Nichtraucher in meinem Heimatland	Vor- und Nachteile & meine Meinung	Abschluss & Dank

1 Stellen Sie Ihr Thema vor.
Erklären Sie den Inhalt und die Struktur Ihrer Präsentation.

2 Berichten Sie von Ihrer Situation oder einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.

LIVEWORKSHEETS

3 Berichten Sie von der Situation in Ihrem Heimatland und geben Sie Beispiele.

4 Nennen Sie Vor- und Nachteile und sagen Sie dazu Ihre Meinung. Geben Sie auch Beispiele.

5 Beenden Sie Ihre Präsentation und bedanken Sie sich bei den Zuhörern.

KOMMUNIKATION

In meiner Präsentation geht es um das Thema ...
Zum Inhalt meiner Präsentation: Zunächst/Zuerst möchte ich Ihnen erläutern, ...
Danach zeige ich Ihnen ...
Anschließend möchte ich auf ... eingehen.
Zum Schluss können Sie natürlich Fragen stellen.
Und damit/nun komme ich zum nächsten/letzten Punkt / zu meinen persönlichen Erfahrungen / zur Situation in meinem Heimatland / zu den Vor- und Nachteilen.
Als ich das letzte Mal ..., habe ich Folgendes erlebt: ...
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ...
... spielt eine große Rolle / keine Rolle in meinem Heimatland.
Meiner Ansicht/Meinung nach ...
Ich bin nun mit meinem Vortrag am Ende. Haben Sie noch Fragen?
Ich danke Ihnen fürs Zuhören. / Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit. / Ihr Interesse.

c Üben Sie Ihre Präsentation erst zu zweit. Halten Sie sie dann im Kurs.

In meiner Präsentation geht es um das Thema Rauchen im Betrieb.
Zunächst möchte ich Ihnen erläutern, ...

LIVEWORKSHEETS

9 Entspannungsübungen



a Welche Anweisungen hören Sie?
Hören Sie die Büro-Tiefenentspannung noch einmal und markieren Sie.

Leg/Setz/Stell dich bequem hin! | Schließ deine Augen! | Atme einige Male tief ein und aus! | Zieh die Schultern hoch! | Spann die Schultern an! | Spür die Anspannung! | Lass die Schultern langsam sinken! | Spür die Entspannung! | Senk den Kopf nach vorne! | Bring den Kopf wieder zur Mitte! | Entspann dein Gesicht! | Falt die Hände hinter dem Kopf! | Heb den Brustkorb langsam! | Halt den Brustkorb oben! | Senk den Brustkorb wieder!

b Schreiben Sie eine eigene Entspannungsübung. Lesen Sie sie dann vor. Ihre Partnerin / Ihr Partner probiert die Übung aus.

LIVEWORKSHEETS

GRAMMATIK

Adjektivdeklination: Komparativ (++) und Superlativ (+++)

	Nominativ	Akkusativ	Dativ	
●	der kleinere/ kleinste ein kleinerer	den kleineren/ kleinsten einen kleineren	dem kleineren/ kleinsten einem kleineren	Stuhl
●	das kleinere/ kleinste ein kleineres	das kleinere/ kleinste ein kleineres	dem kleineren/ kleinsten einem kleineren	Haus
●	die kleinere/ kleinste eine kleinere	die kleinere/ kleinste eine kleinere	der kleineren/ kleinsten einer kleineren	Hand
●	die kleineren/ kleinsten – kleinere/ kleinste	die kleineren/ kleinsten – kleinere/ kleinste	den kleineren/ kleinsten – kleineren/ kleinsten	Stühle(n)

KOMMUNIKATION

eine Präsentation halten

Einleitung

In meiner Präsentation geht es um das Thema ...
Zum Inhalt meiner Präsentation:
Zunächst/Zuerst möchte ich Ihnen erläutern, ...
Danach zeige ich Ihnen ...
Anschließend möchte ich auf ... eingehen.
Abschließend können Sie Fragen stellen.

Übergänge

Und damit/nun komme ich zum nächsten/ letzten Punkt / zu meinen persönlichen Erfahrungen / zur Situation in meinem Heimatland / zu den Vor- und Nachteilen.
Als ich das letzte Mal ..., habe ich Folgendes erlebt: ...
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ...
... spielt eine große Rolle / keine Rolle in meinem Heimatland.
Meiner Ansicht/Meinung nach ...

Abschluss

Ich bin nun mit meinem Vortrag am Ende. Haben Sie noch Fragen?
Ich danke Ihnen fürs Zuhören! / Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit. / Ihr Interesse.

LIVEWORKSHEETS