

**Wettbewerb 2009**  
Mehr gib's unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

**FIT IM BERUF**



**PausencLOWN**



**GESTALTE ...**

**Pausenfüller**

**PausenkNÜLLER**

**DEINE PAUSE**



**Infoblatt für Schüler** an berufsbildenden Schulen

**JUGEND**  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

Eine Aktion der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)



**O**b im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit: Unser Körper braucht regelmäßige Pausen, um sich zu erholen und leistungsfähig zu bleiben. Wer ausreichend und richtig Pause macht, bleibt nicht nur körperlich fit. Er kann sich auch leichter konzentrieren, ist kreativer, kann Stresssituationen besser bewältigen und hat sogar ein geringeres Risiko Arbeitsunfälle zu erleiden.

Es ist aber nicht nur wichtig, dass man Pause macht, sondern auch, wie man sie gestaltet. Das richtige Pausenverhalten im Berufsalltag will also gelernt sein. Gute Tipps und Ratschläge finden sich viele. Letztendlich muss jeder für sich selbst herausfinden, was ihm in der Pause gut tut. Für den einen ist es der Spaziergang zum nächsten Imbiss, der andere geht gern in die Kantine, um Kollegen zu treffen. Der dritte entspannt beim kurzen Mittagsschlaf oder telefoniert mit Freunden.

### **Diese Punkte sollte man aber immer beachten:**

- Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller und erholsamer als eine lange.
- Den Arbeitsplatz zur Pause verlassen.
- Die Pause ganz gezielt zur Erholung nutzen. Was man in der Pause macht, sollte ein Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sein: Bei Arbeiten in Hitze oder Kälte ist ein „Klimawechsel“ angesagt. Wer es mit Hektik oder Lärm zu tun hat, sollte eine „ruhige Pause“ machen und wer am PC arbeitet, braucht Bewegung.
- Bewusst, abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst ernähren. D.h.: Wer bei der Arbeit nur sitzt, braucht nicht so viele Kalorien wie ein Stahlwerker oder Bauarbeiter.
- Auf den eigenen Körper hören und auf seine Bedürfnisse eingehen. Wer nach dem eigenen Arbeits- und Erholungsrythmus Pause macht, erholt sich am besten.

## **Wettbewerb**

### **Was für ein Pausentyp bist Du?**

Auch wenn Kevin es mit Pausen nicht so ernst genommen hat, eigentlich weiß es ja jeder: Das Wort „Pause“ kommt vom griechischen Wort **pausis** und meint eine zeitliche begrenzte Unterbrechung eines Vorgangs, z.B. der täglichen Arbeit. Da erholt man sich, isst, trinkt und sammelt neue Kräfte. Steht das nur im Duden oder ist das auch so in der Wirklichkeit? Wie sieht eigentlich Deine Pause aus? Das wollen wir von Dir wissen. Deshalb bitten wir Dich die folgenden Fragen zu beantworten. Am Ende dieser Aktion haben wir so ein paar hunderttausend Antworten, die uns erzählen, wie Auszubildende ihre Pausen verbringen. Eine Zusammenfassung veröffentlichen wir dann auf der Internetseite [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) und so erfährst Du, was andere Azubis in ihren Pausen machen. Natürlich gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, sondern nur Deine Pausengewohnheiten. Und die Umfrage ist vollkommen anonym, da die Adressen für die Preisverlosung von der Antwortkarte getrennt sind. Bitte kreuze nur eine Antwort an, nämlich die, der Du am meisten zustimmen kannst.

### **Kreativpreis – Ich bin eine Pause!**

Wer wie Kevin pausenlos unterwegs ist, macht sich das Leben selber schwer. Kevin scheint das Gefühl für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung abhanden gekommen zu sein. Wer ständig aktiv ist, der hat keine Quelle, aus der er neue Kraft schöpfen kann.

**Und hier ist Eure Aufgabe:** Stellt Euch vor Ihr seid eine Pause! Komische Vorstellung? Macht nichts! Schreibt uns einen kleinen Text in dem Ihr erzählt, warum die Menschen Euch brauchen. Erzählt dem Leser, was Ihr – als Pause – alles zu bieten habt, wie Ihr aussieht, was Eure Vorzüge sind, warum Ihr wichtig seid. Der Text kann sich reimen oder nicht, er kann in Gedichtform oder als Kurzgeschichte geschrieben werden. Die Länge des Textes sollte 1500 Zeichen nicht überschreiten. Den Text könnt Ihr uns als Word-Textdatei zuschicken. Darüber hinaus könnt Ihr den Text mit Bildern oder Grafiken versehen, ihn sprechen und als Audiodatei schicken oder ihn auf Video aufnehmen. Die besten Einsendungen werden unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) veröffentlicht und mit Preisen prämiert.

## **Kreativpreis**

## Pausenlos aktiv?

Manchmal schafft es Kevin nicht, seinen Arbeitstag gut zu organisieren. Dann ist er mit der Arbeit hintendran und opfert Arbeitspausen, um aufzuholen. Allerdings ist Kevin ja auch der Meinung, dass er keine Pausen, zumindest keine regelmäßigen braucht. Im Film mussten Nicole und Meister Eder ihn ja richtig zur Pause zwingen.

### Wie sieht das bei Dir aus?

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>A.</b> Ich brauche <b>regelmäßige Pausen</b> , denn meine Arbeit fordert mich und ist anstrengend.   | <input type="radio"/> |
| <b>B.</b> <b>Pausen? Brauch' ich nicht.</b> Ich arbeite lieber durch. Da kann man sich viel besser auf die Arbeit konzentrieren und richtig was wegschaffen.          | <input type="radio"/> |
| <b>C.</b> Ob ich Pause mache? <b>Kommt drauf an.</b> Darüber entscheidet meine Tagesform.   | <input type="radio"/> |
| <b>D.</b> <b>Pausen</b> sind für mich sehr wichtig, aber sie <b>kommen immer zur falschen Zeit.</b> Es wäre gut, wenn ich meine Pausenzeiten selbst bestimmen könnte. | <input type="radio"/> |
| <b>E.</b> Pausen sind wichtig. Neben der Arbeit verbleibt mir wenig Zeit. <b>Ich brauche Pausen für persönliche Dinge</b> , z.B. wichtige Telefonate oder einkaufen.  | <input type="radio"/> |

## Pommes oder Paprika?

Sind Hamburger schlechter als Salat? Das zumindest findet Nicole, die Kevin ein bisschen unverschämt und provozierend als „Fastfood-Assi“ beschimpft. Davon lässt Kevin sich aber nicht beeindrucken. „Mhmm! Schmeckt hammer!“ lautet sein Kommentar und beisst genussvoll in seinen Hamburger.

### Was isst Du in Deinen Pausen? Pommes oder Paprika?

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>A.</b> Ich bin ein „ <b>Allesesser</b> “. Manchmal esse ich gesund, manchmal ungesund. Je nachdem was da ist.  | <input type="radio"/> |
| <b>B.</b> Ich esse sehr <b>gesundheitsbewusst</b> und achte darauf, dass das Essen vitaminreich und gesund ist.   | <input type="radio"/> |
| <b>C.</b> <b>Ich brauche Kalorien.</b> Ich weiß, dass Hamburger oder Pommes nicht gerade gesund sind, aber es schmeckt so gut.  | <input type="radio"/> |
| <b>D.</b> <b>Gesunde Ernährung ist kompliziert.</b> In unserem Betrieb gibt es kein Angebot, und zuhause habe ich keine Möglichkeit, gesundes Essen für die Arbeit vorzubereiten. | <input type="radio"/> |
| <b>E.</b> <b>Gesundes Essen ist teuer.</b> Das kann ich mir einfach nicht leisten.  | <input type="radio"/> |

## Ruhe oder Sturm?

Ausruhen, Kartenspielen, telefonieren ... Die Liste der Pausenaktivitäten lässt sich beliebig fortführen. Kevin scheint der SMS-Pausentyp zu sein. Ständig bekommt er Botschaften oder verschickt welche. Für den einen mag ein Telefonat in der Pause mit Freunden entspannend sein, für den anderen ist es vielleicht eine Störung einer notwendigen Erholungsphase.

### Wie verbringst Du Deine Pausen – abgesehen vom Essen?

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>A.</b> Wenn ich kaputt oder gestresst bin, achte ich darauf, mich in der <b>Pause richtig zu entspannen.</b>  | <input type="radio"/> |
| <b>B.</b> Ich würde mich gern ausruhen, aber in unserem Betrieb gibt es keine geeigneten Pausenräume. <b>Ich kann mich nirgendwo hin zurückziehen.</b> | <input type="radio"/> |
| <b>C.</b> In der Pause will ich mich <b>mit meinen Kollegen unterhalten.</b> Darauf lege ich viel wert.  | <input type="radio"/> |
| <b>D.</b> Ich nutze meine Pausen oft für <b>private Dinge</b> , z.B. telefonieren, SMS verschicken oder Besorgungen erledigen.                         | <input type="radio"/> |
| <b>E.</b> Ich mache gern <b>Aktivpausen.</b> Ich bewege mich und gehe raus an die frische Luft.  | <input type="radio"/> |

## Schreibtisch oder Kantine?

Im Film verbringen Kevin und Nicole ihre Pausen im Pausenraum. Die anderen Kollegen – Frau Köppen erwähnt es in einer Szene – setzen sich an die frische Luft und genießen die Sonne. Nicht überall gibt es so ideale Pausenbedingungen. Und besonders als Azubi kann man manchmal nicht so wie man will. Oft muss man sich bei der Pausengestaltung nach seinen Kollegen richten.

### Wie ist das bei Dir?

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>A.</b> Ich verbringe meine <b>Pausen im Pausen- oder Sozialraum.</b> Zumindest fast immer.   | <input type="radio"/> |
| <b>B.</b> Ich bleibe in der <b>Pause am Arbeitsplatz</b> , denn in unserer Firma gibt es keine Pausenräume oder sie sind zu weit entfernt von meinem Arbeitsplatz.                                      | <input type="radio"/> |
| <b>C.</b> Das ist ganz unterschiedlich und hängt auch von meinen Kollegen ab. Ich habe <b>keinen festen Pausenplatz</b> , sondern viele verschiedene: Arbeitsplatz, Kantine, Imbissbude, im Auto u.s.w. | <input type="radio"/> |
| <b>D.</b> In der Pause suche ich oft das Weite. Wenn es das Wetter zulässt, gehe ich <b>raus an die frische Luft.</b>   | <input type="radio"/> |

# Dein Pausenwunsch

Wunschlos glücklich sind die wenigsten – Wünsche hat (fast) jeder. Sie reichen vom Wunsch nach Gesundheit bis hin zum Wunsch nach einem neuen Auto. Manchmal wünscht man sich aber auch, dass man sein Verhalten ändert, z.B. aufhört zu rauchen. Solche Wünsche sind wichtig, denn sie sind der erste Schritt auf dem Weg zu einem neuen Ziel.

## Kreuze Deinen wichtigsten Wunsch für Deine Pause an:

- A. Ich möchte lernen mich zu entspannen, denn ich stehe oft unter großem Druck. **Gezielt Entspannen:** das wäre eine tolle Sache!
- B. Ich möchte gern meine **Ernährung umstellen**, denn ich esse oft zu viel / zu wenig oder die falschen Sachen.
- C. Ich möchte gern mit meiner **Zeit besser umgehen** können, denn oft rinnt mir die Zeit einfach so durch die Hände.
- D. Ich möchte **selbstbewusster werden**. Wenn mir im Betrieb etwas gegen den Strich geht, möchte ich den Mut haben mit den Kollegen oder dem Vorgesetzten darüber zu reden.
- E. Ich habe **keine Wünsche**.

## Du hast alles ausgefüllt? – Super! Und so geht's weiter:

1. Übertrage alle Deine Kreuzchen der Seiten 4 bis 6 in die Antwortkarte rechts unten.
2. Dann fülle den oberen grünen Absenderteil gut lesbar aus.
3. Trenne beide Abschnitte aus und gebe sie separat ab.

**Hinweis:** Die Umfrage ist vollkommen anonym, da die Adressen für die Preisverlosung von der Antwortkarte getrennt sind.

## Absenderteil zur Auslosung am Wettbewerb

Teilnehmer (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Vor- und Zuname		Alter	
Telefon		E-Mail	
Straße		PLZ Wohnort	
Name der Schule		Klasse	
Anschrift der Schule			



## Antwortkarte – Deine Meinung ist gefragt!

Bitte kreuze nur **eine** Antwort pro Frage an, nämlich die, der Du am meisten zustimmen kannst. Dann nur noch Deine Kreuzchen der Seiten 4 bis 6 hier übertragen, abtrennen und bei der Sammelstelle der Schule abgeben. **Viel Erfolg!**

	A	B	C	D	E
Frage <b>1</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage <b>2</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage <b>3</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage <b>4</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frage <b>5</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Preise

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde auf die zusätzliche weibliche Schreibform verzichtet. Wir bitten um Verständnis.

Teilnahmeberechtigt sind die berufsbildenden Schulen und deren Schüler. An der Verlosung nehmen alle Schüler teil, die ihre Meinung abgegeben und die ausgefüllte Antwortkarte sowie die vollständig und leserlich ausgefüllte Absenderkarte mit der Sammelsendung eingesandt haben.

Am Wettbewerb um die Schulpreise nehmen alle berufsbildenden Schulen teil, die den Stoff im Unterricht behandelt und die Absender- und Antwortkarten ihrer Schüler in einer Sammelsendung mit dem vollständig ausgefüllten Meldebogen an den Landesverband geschickt haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir bitten die Schulen, die Karten separat zu verpacken und diese als Sammelsendung in Kartons verpackt einzusenden. Einfache Umschläge werden zu schnell beschädigt.

**Datenschutz:** Die persönlichen Angaben auf der Absenderkarte dienen ausschließlich zur Sicherung der Ansprüche im Gewinnfalle und werden nach der Gewinnausgabe vernichtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Teilnahme an diesem Wettbewerb ist freiwillig. Das Eigentum an den eingesandten Kreativarbeiten, einschließlich des Rechts zur nicht-kommerziellen Verwertung, geht auf den Landesverband über.