

Wir bitten die Schulen,
alle ausgefüllten Quizbögen
als Sammelsendung verpackt
einzusenden.

Gib deinen ausgefüllten Quizbogen
an deine Lehrerinnen und Lehrer
oder an die zentrale Sammel-
stelle deiner Schule.

Fit im Job. Stark in die Zukunft.

**Beweg
was!**



QUIZBOGEN

EINSENDESCHLUSS: **28.02.2025**

Teilnahmeberechtigung

Zur Teilnahme am Quiz berechtigt sind berufsbilden-
de Schulen und deren Schülerinnen und Schüler, die
den Stoff im Unterricht behandelt haben.

Bitte beachten

- Nicht mehr als ein Quizbogen pro Schüler und
Schülerin.
- Nur richtig, vollständig und gut lesbar ausge-
füllte Quizbögen der Schülerinnen und Schüler
können an der Verlosung teilnehmen.
- Sammelsendungen mit ausgefüllten Melde-
bögen nehmen am Wettbewerb um die Schul-
preise teil.
- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sammelsendung bitte an ...

Die Adresse des für Sie zuständigen
Landesverbandes finden Sie auf der
Internetseite: [www.jwsl.de/
kontakt/dguv-landesverbaende](http://www.jwsl.de/kontakt/dguv-landesverbaende)



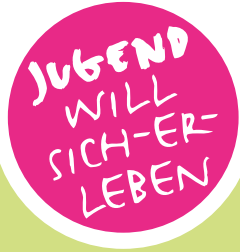
Datenschutz

Der Schutz von persönlichen Daten ist uns wichtig.
Die persönlichen Angaben dienen
ausschließlich der Sicherung der
Ansprüche im Gewinnfall.
Weitere Informationen unter
www.jwsl.de/datenschutz



Teilnahmebedingungen
unter [www.jwsl.de/
fuer-lehrkraefte/
wettbewerbe/
teilnahmebedingungen](http://www.jwsl.de/fuer-lehrkraefte/wettbewerbe/teilnahmebedingungen)





LÖSE DAS QUIZ!



Kreuze alle richtigen Antworten an!
Fülle dann die Absenderangaben aus.

- Was könnte schädlich für das Muskel-Skelett-System sein? Zwei Antworten sind richtig.**
A) Dauerhafter Bewegungsmangel
B) Ständiges Tragen von schweren Lasten
C) Täglich 8 Stunden schlafen
- Welche Faktoren beeinflussen, wie der Körper eines Menschen auf Muskel-Skelett-Belastungen reagiert, also wie stark er beansprucht wird? Zwei Antworten sind richtig.**
A) Die Dauer und Intensität einer Belastung
B) Die individuelle Leistungsfähigkeit
C) Die Haarfarbe
- Was geschieht, wenn eine Belastung dich dauerhaft zu stark oder zu wenig beansprucht? Zwei Antworten sind richtig.**
A) Mein Körper kann entweder überfordert werden (zum Beispiel bei zu schwerem Tragen) oder unterfordert werden (zum Beispiel bei Bewegungsmangel).
B) Beides kann zu Muskel-Skelett-Erkrankungen führen.
C) Keines von beiden hat irgendwelche Auswirkungen auf meine Gesundheit.
- Was zählt unter anderem zu Belastungsfaktoren für das Muskel-Skelett-System, die im Berufsalltag vorkommen können? Zwei Antworten sind richtig.**
A) Mittagspause
B) Heben und Tragen von Lasten
C) Zwangshaltungen wie Knien oder Bücken
- Was kannst du tun, wenn eine Arbeitsbelastung dich überfordert? Zwei Antworten sind richtig.**
A) Ich benutze ein dafür geeignetes Hilfsmittel, zum Beispiel eine Transporthilfe für schwere Lasten oder bitte jemanden um Mithilfe.
B) Ich strengere mich noch mehr an, auch wenn ich davon Schmerzen bekomme.
C) Ich mache ausreichende Arbeitspausen und achte so darauf, dass die Belastung nicht dauerhaft anhält und Muskel-Skelett-Erkrankungen nach sich zieht.

Teilnehmer/in:

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! Bei Nichtangabe der erforderlichen Daten kann der Teilnahmebogen NICHT bei der Preisziehung berücksichtigt werden.
Mit * markierte Felder sind Pflicht-Angaben.

Im Falle eines Gewinnes bitte ich um Benachrichtigung an meine Privatadresse oder E-Mail:

Alter

Vor- und Nachname Teilnehmer/in*

E-Mail Teilnehmer/in

Name der Schule*

Klasse*

Anschrift Teilnehmer/in (Straße, Hausnr., PLZ, Wohnort)

Anschrift der Schule