

regelmäßige • Mahlzeiten

gesunde • Nahrungsmittel

• Aerobic

gute • Abwehrkräfte

• Tageslicht

• Sauerstoff

AB
Spiel & Spaß

3 Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun. Was können Sie machen? Sammeln Sie Ideen. Hilfe finden Sie auch im Bildlexikon.



AB
interessant?

4 Regeln im Unternehmen

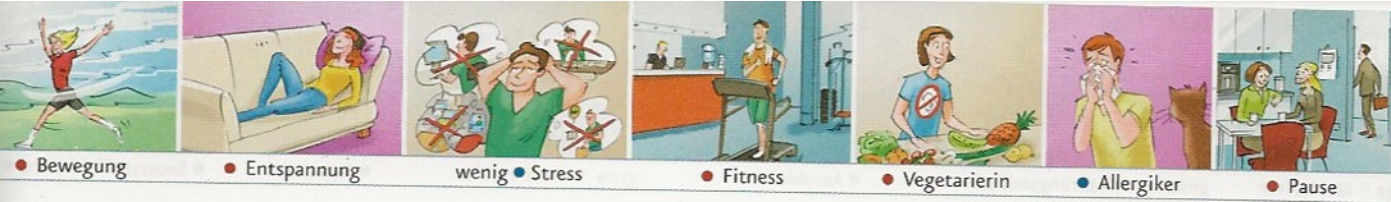
a Zu welchem Thema passen die Regeln? Überfliegen Sie die Regeln und ordnen Sie zu.

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 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.
- 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.
- 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.

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

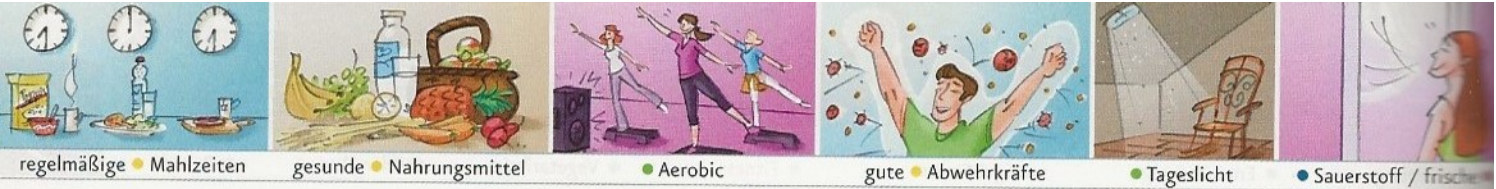
Adjektivdeklination: Komparativ (++) und Superlativ (+++)

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

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. ...



▶ 129 **7** Ich möchte Ihnen unser Konzept vorstellen.

AB

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.



Unser Gesundheitsmanagement:
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

b Hören Sie noch einmal und verbinden Sie.

noch einmal?

- 1 Der Geschäftsführer Jürgen Hartmann hält einen Vortrag,
- 2 Das Unternehmen rechnet damit,
- 3 Der Betrieb mit älteren Mitarbeitern funktioniert nur,
- 4 Die „10 Goldenen Regeln“ werden
- 5 Das Konzept bringt dem Unternehmen Vorteile:
- 6 Das Konzept verursacht Kosten,

dass das Durchschnittsalter von den Mitarbeitern in wenigen Jahren steigen wird.
von den Mitarbeitern schon in die Praxis umgesetzt.
weil das Unternehmen *Fürstenrieder Confiserie* einen Preis für sein Gesundheitsmanagement erhalten hat.
Die Mitarbeiter sind seltener krank.
aber kranke Mitarbeiter sind noch teurer.
wenn die Mitarbeiter gesund bleiben.

1 So bleiben Sie fit. Ordnen Sie zu.

Nahrungsmittel | Entspannungsübungen | Situation | Abwehrkräfte | **Mahlzeit** | Krankenkassen | Luft

- Essen Sie regelmäßig. Wir empfehlen mittags eine warme **Mahlzeit** (a).
- Achten Sie auf gesunde _____ (b) wie zum Beispiel Obst oder Gemüse.
- Gehen Sie täglich an die frische _____ (c), das stärkt die _____ (d).
- Nutzen Sie die Fitnessangebote, die _____ (e) ihren Mitgliedern anbieten.
- Machen Sie _____ (f), wenn Sie im Büro Stress haben.
- Sagen Sie Ja zum Leben, auch wenn eine _____ (g) mal etwas schwieriger ist.

_/ 6 PUNKTE

2 Ergänzen Sie die Adjektive in der richtigen Form.

Der zufriedene Mitarbeiter ist der glücklichere (glücklich ++) (a) Mitarbeiter. Das weiß auch der Chef der Firma „Freudensprung“. Deshalb bekommen die Mitarbeiter ein _____ (gut ++) (b) Gehalt als in anderen Firmen. Und in der Kantine gibt es das _____ (gesund +++) (c) Essen.

Die _____ (alt ++) (d) Kinder der Mitarbeiter können nach der Schule ihre Hausaufgaben in der Firma machen. Für die _____ (klein ++) (e) Kinder gibt es einen eigenen Kindergarten.

Die Mitarbeiter dürfen mittags eine _____ (lang ++) (f) Pause machen, können schwimmen gehen oder auch den Fitnessraum mit den _____ (modern +++) (g) Geräten benutzen.

_/ 6 PUNKTE

3 Neues aus der Kantine: Ordnen Sie zu.

Danach zeige | Wir haben die Erfahrung | Abschließend können | Ich danke Ihnen |
Zunächst werde | Und nun komme | Ich möchte

Guten Tag. Ich bin der Chefkoch der Firma „Freudensprung“. _____ (a)
Ihnen heute unsere neuen Speisepläne vorstellen. _____ (b)
ich Ihnen ein paar Informationen zu den Nahrungsmitteln geben, die wir verwenden.
_____ (c) ich Ihnen, was sich alles ändern wird. _____
_____ (d) Sie gern Fragen stellen.

...
_____ (e) ich zum wichtigsten Punkt. _____
_____ (f) gemacht, dass es in der Firma viele Allergiker gibt.
Deshalb werden wir in Zukunft besondere Mahlzeiten anbieten. Damit bin ich nun mit
meinem Vortrag am Ende. _____ (g) fürs Zuhören.

_/ 7 PUNKTE

Wörter	Strukturen	Kommunikation
0-3 Punkte	0-3 Punkte	0-3 Punkte
4 Punkte	4 Punkte	4-5 Punkte
5-6 Punkte	5-6 Punkte	6-7 Punkte

3 Ergänzen Sie die Tabelle und markieren Sie die Endungen.

		+	++	+++
Nominativ	Sg.	der gute Beruf ein guter Beruf	der bessere Beruf ein _____ Beruf	der beste Beruf
	Pl.	die guten Berufe gute Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe
Akkusativ	Sg.	den guten Beruf einen guten Beruf	den _____ Beruf einen _____ Beruf	den _____ Beruf
	Pl.	die guten Berufe gute Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe
Dativ	Sg.	dem guten Beruf einem guten Beruf	dem _____ Beruf einem _____ Beruf	dem _____ Beruf
	Pl.	den guten Berufen guten Berufen	den _____ Berufen _____ Berufen	den _____ Berufen _____ Berufen

4 Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

lifestyle.de – WEITERE THEMEN

- a Der neuesten neueste Fitness-Trend im Check. » mehr
- b Zur neuen Diät mit den sicherste sichersten Erfolgen. » mehr
- c Urlaubsreif? Bei Sofortbuchung noch niedrigeren niedrigere Preise. » mehr
- d Die 10 besten beste Gesundheitstipps nach neuesten Erkenntnissen. » mehr
- e Ein glücklicheres glücklicheren Leben mit Meditation. Ein Erfahrungsbericht. » mehr
- f Wir suchen das familienfreundlichste familienfreundlichstes Unternehmen. » mehr



5 Gesundheitstipps fürs Büro: Ergänzen Sie in der richtigen Form.

SO BLEIBEN SIE GESUND:

TIPPS FÜR bessere (GUT, ++) (a) ARBEITSBEDINGUNGEN!

- Der _____ (gut, +++) (b) Tipp gegen Rückenschmerzen: Stehen Sie regelmäßig auf!
- Stellen Sie Ihren Bürostuhl richtig ein! Auch der _____ (gesund, +++) (c) Bürostuhl kann sonst nicht helfen.
- Bei Stress und Verspannungen tragen Entspannungsübungen zu _____ (groß, ++) (d) Wohlbefinden bei.
- Lüften Sie regelmäßig! Die _____ (frisch, ++) (e) Luft im Büro hilft bei Müdigkeit.
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und verteilen Sie _____ (kleine, ++) (f) Mahlzeiten über den Tag!

Sie werden bald merken: So fühlen Sie sich _____ (gut, ++) (g) in der Arbeit!