|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Was ist der Unterschied zwischen Homeoffice und Telearbeitsplatz? | **\_\_\_**  |
|  | Es gibt keinen Unterschied. Es sind 2 Begriffe für das Arbeiten von zu Hause aus. |  |
| 1.
 | Homeoffice bezeichnet eine Form des mobilen Arbeitens, während Telearbeitsplätze fest eingerichtete Arbeitsplätze in der privaten Wohnung sind. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Das Arbeitsschutzgesetz gilt auch im Homeoffice. Mitarbeitende sollen sicher und gesund arbeiten können. | **\_\_\_**  |
|  | Falsch |  |
| 1.
 | Richtig |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Je häufiger und länger ich im Homeoffice arbeite, desto wichtiger ist es, den Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten. | **\_\_\_**  |
|  | Falsch |  |
| 1.
 | Richtig |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Welche typischen Belastungen können bei der Arbeit im Homeoffice auftreten? (Mehrfachantworten) | **\_\_\_**  |
|  | Kopf- und Nackenschmerzen |  |
| 1.
 | Vereinsamung durch fehlende soziale Kontakte |  |
| 1.
 | Fehlende Abgrenzung von Arbeit und Privatleben |  |
|  | Absturzgefahren |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Warum ist es wichtig, im Homeoffice Ordnung zu halten? (Mehrfachantworten) | **\_\_\_**  |
|  | Es ist leichter, konzentriert zu arbeiten. |  |
| 1.
 | Herumliegende Spielzeuge, Ordner, Kabel etc. stellen Stolperfallen dar. |  |
| 1.
 | Weil ich verpflichtet bin, am Arbeitsplatz Ordnung zu halten. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Welche Aussagen zum Arbeitsplatz sind richtig? (Mehrfachantworten) | **\_\_\_**  |
|  | Der Bildschirm sollte so aufgestellt sein, dass Sie immer leicht nach unten schauen. |  |
| 1.
 | Wer einen Laptop zur Verfügung hat, benötigt keine zusätzliche Maus oder Tastatur, weil der Laptop bereits darüber verfügt. |  |
| 1.
 | Der Stuhl sollte so hoch eingestellt sein, dass die Beine locker herabbaumeln können. |  |
|  | Der Tisch sollte ausreichend Platz für den PC und für Unterlagen bieten. |  |
|  | Der Bildschirmarbeitsplatz sollte so angeordnet sein, dass Sie die meiste Zeit möglichst geradeaus schauen. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Welche Aussagen zur Arbeitszeit sind richtig? (Mehrfachantworten) | **\_\_\_**  |
|  | Beginn, Ende und Dauer der Arbeitszeit sind täglich zu dokumentieren. |  |
| 1.
 | Auch im Homeoffice gelten die Regelungen des Arbeitszeitgesetzes. |  |
| 1.
 | Für Homeoffice gibt es keine Regelungen, d. h. auch 11-Stunden-Tage sind erlaubt, um freitags eher in den Feierabend zu gehen. |  |
|  | Im Homeoffice kann ich meine Arbeitszeit frei einteilen. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Was können Sie tun, um Belastungen durch Zoom-Fatigue zu reduzieren oder zu vermeiden? (Mehrfachantworten) | **\_\_\_**  |
|  | Ich prüfe, ob ein Telefonat ausreichen würde. |  |
| 1.
 | Ich verdunkle den Raum, um die Konzentration zu verbessern. |  |
| 1.
 | Ich plane Pausen ein und nutze diese effektiv. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Worauf sollten Sie achten, wenn Sie einen Arbeitsplatz auswählen? | **\_\_\_**  |
|  | Ich setze mich mit dem Rücken zum Fenster, damit der Bildschirm ausreichend beleuchtet ist. |  |
| 1.
 | Ich setze mich mit Blick zum Fenster, damit mich keine Spiegelungen stören. |  |
| 1.
 | Ich stelle meinen Monitor so auf, dass er senkrecht zum Fenster steht, damit das Tageslicht nicht vom Bildschirm reflektiert wird. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Worauf sollten Sie achten, wenn Sie vor dem Zubettgehen noch arbeiten? | **\_\_\_**  |
|  | Nicht mehr viel Wasser trinken, um nachts nicht auf Toilette zu müssen. |  |
| 1.
 | Den Nachtmodus am Bildschirm aktivieren, um besser schlafen zu können. |  |
| 1.
 | Im Stehen arbeiten, damit die Konzentration steigt. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Was sollten Sie regelmäßig nutzen, wenn Sie am PC arbeiten? | **\_\_\_**  |
|  | Ein Desinfektionsmittel, um die Tastatur regelmäßig zu reinigen. |  |
| 1.
 | Einen Gymnastikball zum Sitzen, um das Becken kreisen zu lassen. |  |
| 1.
 | Ein Angebot der arbeitsmedizinischen Vorsorge, um Probleme mit dem Sehen rechtzeitig zu erkennen. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Was können Sie tun, um im Homeoffice besser in den Arbeitsmodus schalten zu können? | **\_\_\_**  |
|  | Ausschlafen und damit ausgeruht sein. |  |
| 1.
 | Den Tag strukturieren und Arbeitszeiten festlegen, weil Rituale helfen umzuschalten. |  |
| 1.
 | Im Schlafanzug arbeiten, weil es bequem ist und ich mich wohl fühle. |  |

|  |
| --- |
| Lösungen**LÖSUNGEN: 1. B | 2. B | 3. B | 4. A, B, C, | 5. A, B | 6. A, C, D | 7. A, B | 8. A, C | 9. C | 10. B | 11. C | 12. B** |
|  |