



**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 berufsbildende 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 ausgefüllte Quizbögen der Schülerinnen und Schüler können an der Verlosung teilnehmen.
- Sammelsendungen mit ausgefüllten Meldebögen nehmen am Wettbewerb um die Schulpreise 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](http://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