

Gesundheit: Richtig sitzen (Niveau B)

In diesem Test wird geprüft, ob die Lernenden mögliche Fehl- und Überbelastungen beim Sitzen im (Berufs-) Alltag erkennen und vermeiden können.



Die Lernenden erstellen eine Liste mit Merkmalen, auf die sie bei längerem Sitzen am Arbeitsplatz oder in der Schule achten müssen. Zudem sollen sie demonstrieren und begründen, in welcher Sitzposition sie nicht während einer längeren Zeit verharren sollen.

[Richtig sitzen \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Richtig sitzen \(Niveau B\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO