j0078711

Name: Marvin Ahl

Klasse: BG 11k

Datum: 24.10.2022

**Arbeitsanweisungen**

1. Gestalten Sie die folgenden Überschriften nach dem **Abstufungsprinzip**.
2. Löschen Sie anschließend die Angaben zu den Ebenen.
3. Gestalten Sie die Überschriften der 1. Ebene in Fettschrift.
4. Speichern Sie die Datei unter Abstufungs-Linienprinzip-Übung-20..-..-..
5. **Sitzen Sie richtig?** 
   1. Testen Sie Ihren Bürostuhl!
   2. Diese Qualitätsanforderungen sollte Ihr Stuhl erfüllen
   3. Ein beispielhaft ergonomischer Stuhl
   4. Qualitätskriterien für Bürostühle
      1. Sicherheitsanforderungen
      2. Sitzfläche
      3. Rückenlehne
      4. Armlehne
      5. Polsterung
      6. Stuhlrollen
6. **So kommt Bewegung ins Büro**
   1. Moderne Büroarbeitsplätze
      1. Untersuchungsergebnisse
      2. Probleme der Muskel-Skelett-Erkrankungen
      3. Körperliche Abwechslung ist gefragt!
   2. Maßnahmen zur Verbesserung der Steh-Sitz-Dynamik
      1. Sitzen und Stehen sind Einstellungssache
      2. Dynamisches Arbeiten steigert gesunden Komfort
      3. Abwechslung bringt Arbeitsfreude und Mehrleistung
      4. Mehr Leistungsbereitschaft und weniger Krankheitstage
      5. Mit dem Chef und den Kollegen reden

Was bietet die Büromöbelindustrie?