

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hauswirtschaft IV: Haushalten, Gesunderhalten und Ernähren

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

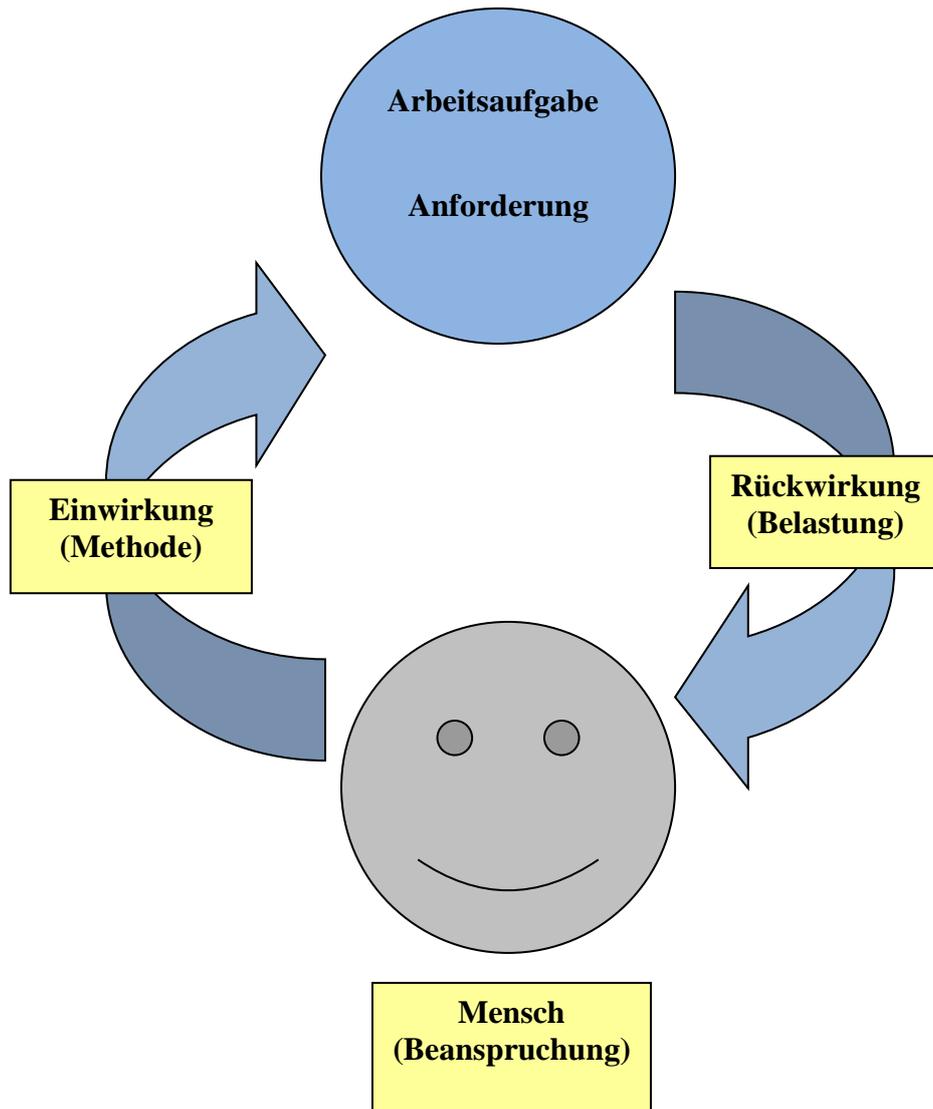




Ergonomie

Ergonomie ist die Lehre von der menschlichen Arbeit. Sie beruht auf der Erforschung der Eigenarten und Fähigkeit des menschlichen Organismus. Im Idealfall schafft Ergonomie die Voraussetzungen der Arbeit für den Menschen.

ergon = Arbeit; nomos = Lehre



Es gibt technische, wirtschaftliche, organisatorische und menschliche Einflüsse auf das Befinden des Menschen in einem Arbeitssystem.



Beanspruchung des Menschen

Niemand kann eine bestimmte Körperhaltung dauerhaft einhalten. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung muss ausgeglichen sein. Das wird am besten erreicht durch Wechsel von stehen, sitzen und gehen.



Im Schlaf benötigen wir die geringste Energie.



Beim Sitzen benötigen wir 3-5 Prozent mehr Energie.



Unter Umständen kann stehen günstiger sein als sitzen (z.B. beim Spülen). Hier braucht der Körper 8-10 Prozent mehr Energie.



In der Beugehaltung braucht der Körper die meisten Kraftreserven. Hier liegt der Energieaufwand 50-60 Prozent höher als im Schlaf.

Abbildungen: <https://pixabay.com/de/> (20.09.2022)



Arbeitshaltung

Entscheide, welche Körperhaltung richtig, welche falsch ist.



Richtig oder falsch?



Richtig oder falsch ?



Richtig oder falsch?



Richtig oder falsch?



Richtig oder falsch?



Richtig oder falsch?

Abbildungen (von links nach rechts)

Abbildung 1, 2, 3, 5, 6: <https://pixabay.com/de/> (21.09.2022)

Abbildung 4: <https://publicdomainpictures.net/en/> (21.09.2022)



Arbeitshaltung

Entscheide, welche Körperhaltung richtig, welche falsch ist.



Richtig oder falsch? ~~R~~



Richtig oder falsch? ~~R~~



~~R~~ichtig oder falsch?



~~R~~ichtig oder falsch?



~~R~~ichtig oder falsch?



~~R~~ichtig oder falsch?

Abbildungen (von links nach rechts)

Abbildung 1, 2, 3, 5, 6: <https://pixabay.com/de/> (21.09.2022)

Abbildung 4: <https://publicdomainpictures.net/en/> (21.09.2022)



Wie erreiche ich die optimale Arbeits- oder Körperhaltung?

Tätigkeit	Was muss ich beachten?
<p>Arbeitshöhe im Stehen</p> 	
<p>Tischhöhe im Sitzen</p> 	
<p>Falsche Arbeitshaltung</p> 	<p>Zeige, was diese Frau an ihrer Arbeitshaltung verbessern kann.</p>

Abbildungen: <https://pixabay.com/de/> (21.09.2022)



Wie erreiche ich die optimale Arbeits- oder Körperhaltung?

Tätigkeit	Was muss ich beachten?
<p>Arbeitshöhe im Stehen</p> 	<p>Die Arbeitsflächenhöhe beträgt je nach Körpergröße zwischen 80 und 90 cm. Die Hände befinden sich auf einer Höhe, die ermöglicht, dass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung verbleibt. Die Schultern bleiben locker und entspannt und werden nicht nach oben gezogen.</p> <p>Eine ständige falsche Körperhaltung führt zu Verkrampfungen der Muskulatur, Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden und schneller Ermüdung. Für Arbeiten mit einem großen Greifraum sollte die Arbeitshöhe 10-20 cm niedriger sein (z. B. beim Bügeln oder die Computertastatur am Schreibtisch).</p>
<p>Tischhöhe im Sitzen</p> 	<p>Die Tischhöhe beträgt 60-70 cm. Die Arme bilden einen 90°-Winkel.</p> <p>Es muss möglich sein, eine entspannte, ungezwungene Haltung einzunehmen, die jederzeit verändert werden kann. Die Sitzfläche sollte dabei leicht nach hinten geneigt sein. Die Rückenlehne passt sich dem Rücken an und nimmt das Gewicht des Oberkörpers auf.</p>
<p>Falsche Arbeitshaltung</p> 	<p>Zeige, was diese Frau an ihrer Arbeitshaltung verbessern kann.</p> <p>Die Frau bedient einen Staubsauger. Diese halbgebeugte Haltung ist dabei ein typischer Fehler. Viele Staubsauger, aber auch Geräte für Haushalt, Garten und Werkstatt, haben eine Teleskopstange. Sie lassen sich problemlos an die Körpergröße des Menschen anpassen.</p> <p>Stielgeräte sollen mindestens bis zur Schulterhöhe reichen. Schläuche und Saugrohre werden in Hüfthöhe geführt. Der Kraftaufwand ist dadurch geringer.</p>

Abbildungen: <https://pixabay.com/de/> (21.09.2022)



Fremd- und Zusatzstoffe

<p style="text-align: center;">Farbstoffe</p> 	<p>Farbstoffe sollen _____ vortäuschen.</p> <p>Da Lebensmittel bei der Zubereitung an _____ verlieren, sollen zugefügte Farbstoffe dies wieder ausgleichen.</p> <p>Unbedenklich sind: Kurkuma: gelb, ein Gewürz</p> <p>Riboflavin: gelb/grün, ein Vitamin B</p> <p>Einfaches Zuckerkulör: braun</p> <p>Beta-Carotin: orangerot, macht Margarine gelber</p>
<p style="text-align: center;">Konservierungsstoffe</p> 	<p>Konservierungsstoffe machen Lebensmittel _____ und bewahren sie vor Fäulnis und Schimmel.</p> <p>E200 Sorbinsäure</p> <p>E202 Kaliumsorbat</p> <p>E203 Calciumsorbat</p> <p>E210 – E213 Benzoesäure</p>
<p style="text-align: center;">Säuerungsmittel, Säureregulatoren</p> 	<p>Manche Lebensmittel mögen wir gerne sauer, z. B. _____. Säuren erhöhen ebenfalls die _____.</p> <p>Milchsäure E270: bei Sauerrahmbutter, Mozzarella, Marmeladen, frischen Teigwaren</p> <p>Citronensäure E330: Marmelade, Saucen</p> <p>Gluconsäure E574: Limonaden</p>

Abbildungen: <https://pixabay.com/de/> (26.09.2022)



Alkoholische Getränke

%o Alkohol im Blut	Wirkung von Alkohol im Körper
< 0,2 ‰	Steigerung der Redseligkeit
Ab 0,3 ‰	erste Beeinträchtigung des Sehfeldes, die Aufmerksamkeit nimmt ab
Ab 0,5 ‰	deutliches Nachlassen der Reaktionsfähigkeit
Ab 0,8 ‰	erste Gleichgewichtsstörungen, Tunnelblick, Enthemmung des Verhaltens
1,0 – 1,5 ‰	Sprachstörungen und Aggressivität nehmen zu
2,0 – 2,5 ‰	starke Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen, lallende Aussprache
Ab 2,5 ‰	Bewusstseinsstörungen, Lähmungserscheinungen, Doppeltsehen, Ausschalten des Erinnerungsvermögens
Ab 3,5 ‰	lebensbedrohliche Zustände; es kann zu Atemlähmung kommen, die zu Koma oder Tod führen
Ab 5 ‰	In den meisten Fällen bedeutet dies den Tod.



Weiterführende Literatur

Internetlinks zu den Themen Getränke und Genussmittel

- Interessante Informationen in aller Kürze zum Thema Lebensmittel finden Sie auf <http://www.lebensmittellexikon.de/g0001060.php> (06.10.2022)
- Informationen rund um den Tee liefert <http://www.teesorten.de/plantagen.htm> (06.10.2022)
- Schöne Bilder zu Teeanbau, Ernte und Weiterverarbeitung können eingesehen werden auf http://www.fotoreiseberichte.de/srilanka/srilanka_teeplantagen.htm (06.10.2022)
- Zum Thema Schokolade können Sie sich auf der folgenden Webseite informieren: <http://www.schoko-seite.de/> (06.10.2022)
- Die Problematik „Suchtmittel“ bespricht informativ <http://www.suchtmittel.de/info/suchtmittel/000830.php> (06.10.2022)

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hauswirtschaft IV: Haushalten, Gesunderhalten und Ernähren

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

