



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Haushalt und Ernährung III: Lebensmittelrecht, Getränke etc

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

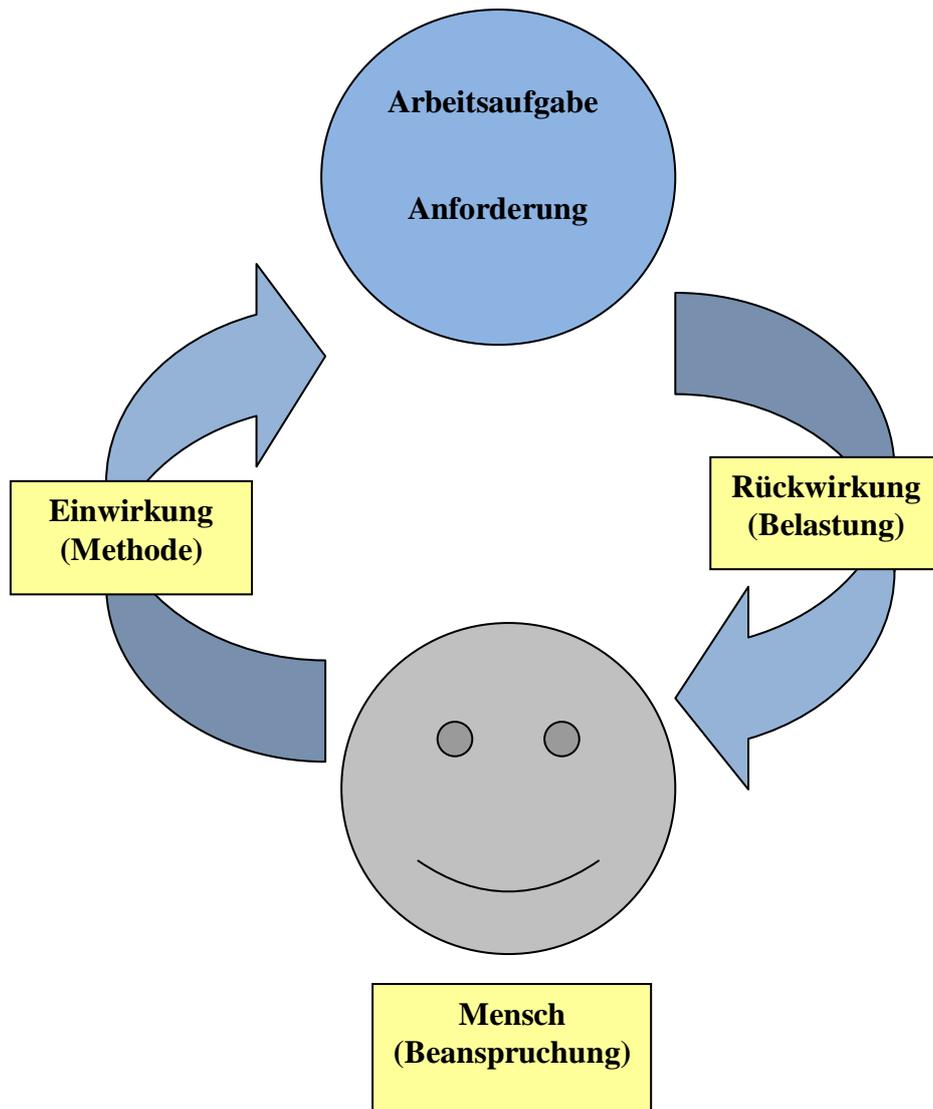




Ergonomie

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.



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>



Heben von Lasten

- Der Kraftaufwand beim Heben und Tragen ist enorm.
- Wer schon Rückenproblem hat, erhöht mit nachlässigem Tragen und Heben das Risiko für **Bandscheibenschäden**.
- Krafteinsatz und Bewegungsmaß sollten der Arbeitsart entsprechen.

Wie heben wir?

	
	<ul style="list-style-type: none">• den Gegenstand dicht am Körper tragen.• die Last absetzen: zuerst in die Hocke gehen, dann die Last absetzen.
<p>Eine Überlegung wert: Müssen wir jeden Gegenstand tragen?</p>	



Einführung Ökonomie

Als Ökonomie oder Wirtschaft werden alle Unternehmen, private und öffentliche Haushalte verstanden, die zur Deckung des menschlichen Bedarfs dienen.
Ökonomisch oder wirtschaftlich handelt, wer planvoll und vernünftig handelt.

Wir können nach dem **Minimalprinzip** handeln



Heute kommt zum rein wirtschaftlichen Handlungsziel zunehmend der Umweltaspekt hinzu.



Reinigung und Pflege von Metallen

Mit welchen Mitteln können die folgenden Metalle gereinigt werden?

Metall	Eigenschaften und Besonderheiten
Gold	
Blattgold	a.) b.)
Silber	a.) Oft genügt es, Silbergegenstände in Spülmittellösung zu waschen und hinterher gut abzuspülen. Silberputzmittel gibt es in vielen Varianten auf dem Markt: b.) c.) d.) e.)
Titan	
Edelstahl	
Stahl	
Gusseisen	
Aluminium	
Emaile	
Weißblech	
Schwarzblech	
Chrom	a.) b.)
Kupfer	
Zinn	
Messing	a.) b.)
Bronze	a.) b.)



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Haushalt und Ernährung III: Lebensmittelrecht, Getränke etc

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

