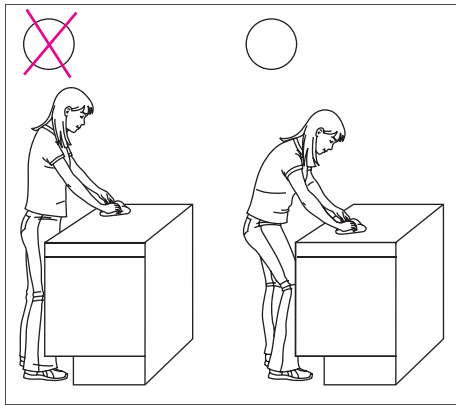
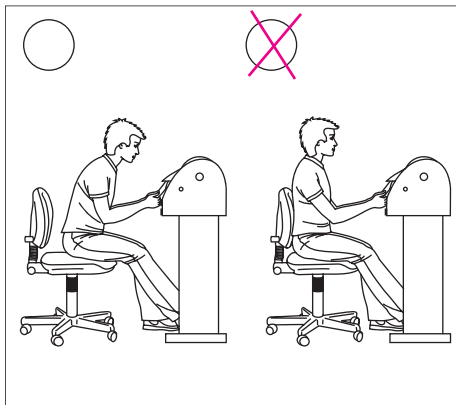


1.2 Richtiges Stehen, Sitzen, Heben und Tragen

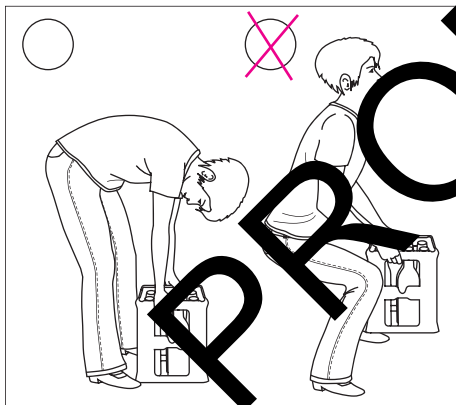
Datum:



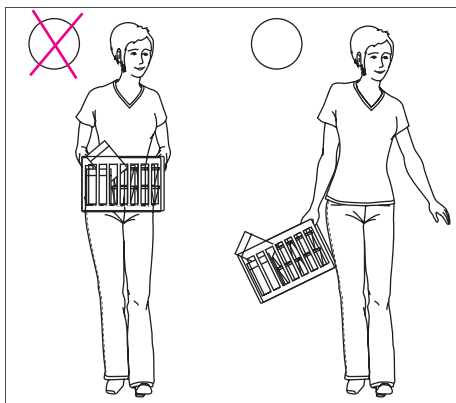
a) Haltung beim Stehen



b) Haltung beim Sitzen



c) Heben von Lasten



d) Tragen von Lasten

1. Betrachte die Abbildungen.
2. Kreuze jeweils die richtigen Arbeitshaltungen rot an.
3. Streiche die falsche Arbeitshaltung rot durch.
4. Beschreibe die gute bzw. richtige Arbeitshaltung
 - a) beim Stehen,
 - b) beim Sitzen,
 - c) beim Heben von Lasten,
 - d) beim Tragen von Lasten.

a) Gute Arbeitshaltung beim Stehen

- Aufrechte Haltung, gerader Rücken
- Bücken vermeiden, es führt zu Haltungsschäden
- Beide Füße gleichmäßig belastet

b) Gute Arbeitshaltung beim Sitzen

- Die Oberarme hängen locker
- Ausreichend Fußraum
- Aufrechte Haltung, gerader Rücken
- Bücken vermeiden, es führt zu Haltungsschäden
- Wirbelsäule wird durch die Stuhllehne gestützt

c) Richtiges Heben von Lasten

- In die Hocke gehen
- Zwischen den Oberschenkeln die Last anheben
- Der Rücken wird so nicht belastet

d) Richtiges Tragen von Lasten

- Lasten dicht am Körper transportieren, so wird die Haltearbeit der Arme verringert
- Beide Körperseiten gleichmäßig belasten

5. Beschreibe zwei Beispiele, wie Bücken bei der Arbeit vermieden werden kann.

Einkaufskorb beim Aufräumen auf einen Stuhl stellen.

Beim Arbeiten in Bodennähe in die Hocke gehen.

Verlag Dr. Felix Büchner –
Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H.,
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg,
Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlanges.

1.10 Umweltbelastende Verpackungen vermeiden

Datum: _____

Betrachte die verschiedenen Verpackungen.

Welche Verpackungen sind

- a) umweltfreundlich,
- b) umweltbelastend?



a) umweltfreundliche Verpackung:

- 2 wieder verwendbar
- 3 Mehrwegflasche aus Glas
- 4 wieder verwendbar
- 5 Papiertüte
- 7 mehrfach verwendbar
- 8 Stoffbeutel, mehrfach verwendbar
- 10 Nachfüllpackung
- 12 wieder verwendbar
- 18 wieder verwendbar
- 20 ohne Verpackung

b) umweltbelastende Verpackung:

- 1 Folienverpackung
- 6 Blechdose, hoher Energieaufwand
- 9 Kunststoff, nicht wieder verwendbar
- 11 unnötige Mehrfachverpackung
- 13 unnötige Mehrfachverpackung
- 14 Blechdose, hoher Energieaufwand
- 15 unnötige Plastikverpackung
- 16 Verbundstoff
- 17 nicht wieder verwendbar
- 19 Plastiktüte

2.28 Gewichtsreduktionsdiäten – Kreuzworträtsel

Datum: _____

1. Löst das Kreuzworträtsel.
2. Erstellt in Gruppen Empfehlungen für die Durchführung einer Gewichtsreduktionsdiät.
3. Beurteilt Diäten in Zeitschriften hinsichtlich ihrer Wirksamkeit.

1 Abnehmen

2 Vollweit

3 Ernährung

4 [Blank]

5 Anfang

6 Magerfisch

7 Kraute

8 Winter spice

9 Mit

10 Fasten

11 [Blank]

12 Verstand

13 Ernährungsformel

14 Diätetisch

15 Drei

16 Verstecktes

17 [Blank]

18 [Blank]

19 Fuenfhundert

1 A B N E H M E N

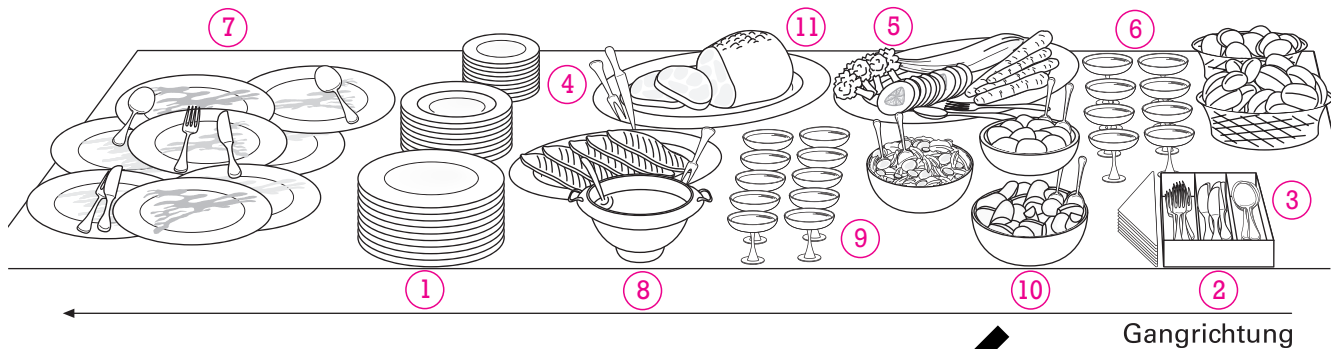
9 M I T

12 V E R S T A N D

4.9 Aufbau des Büfetts – welche Fehler wurden gemacht?

Datum: _____

Nummeriere die elf Fehler in der Abbildung und beschreibe jeweils, wie man es richtig macht.



1. Die sauberen Teller müssen ganz rechts stehen. Die Speisen stehen links von den Tellern.

2. Das sortierte Besteck liegt ganz links, so hat der Gast zunächst eine Hand frei.

3. Es sollte mindestens Besteck für Vorspeise, Hauptgericht und Dessert vorhanden sein.

4. Die Griffe der Vorlegebestecke liegen dem Gang zugewandt.

5. Hinten stehende Speisen evtl. erhöht anordnen, damit sie leicht zu erreichen sind.

6. Nachspeisen stehen nicht neben dem Hauptgericht.

7. Das gebräunte Geschirr wird auf einem Seitentisch abgestellt.

8. Die Speisen sind in der falschen Reihenfolge angeordnet: erst Suppe, dann Fleisch und anschließend Gemüse und Kartoffeln und zum Abschluss Nachspeisen.

9. Gleichartige Speisen werden an einem Platz zusammen hingestellt.

10. Die Tischkante muss frei bleiben, damit keine Unfallgefahr besteht.

11. Warme Gerichte müssen bei mindestens 60°C warm gehalten werden.