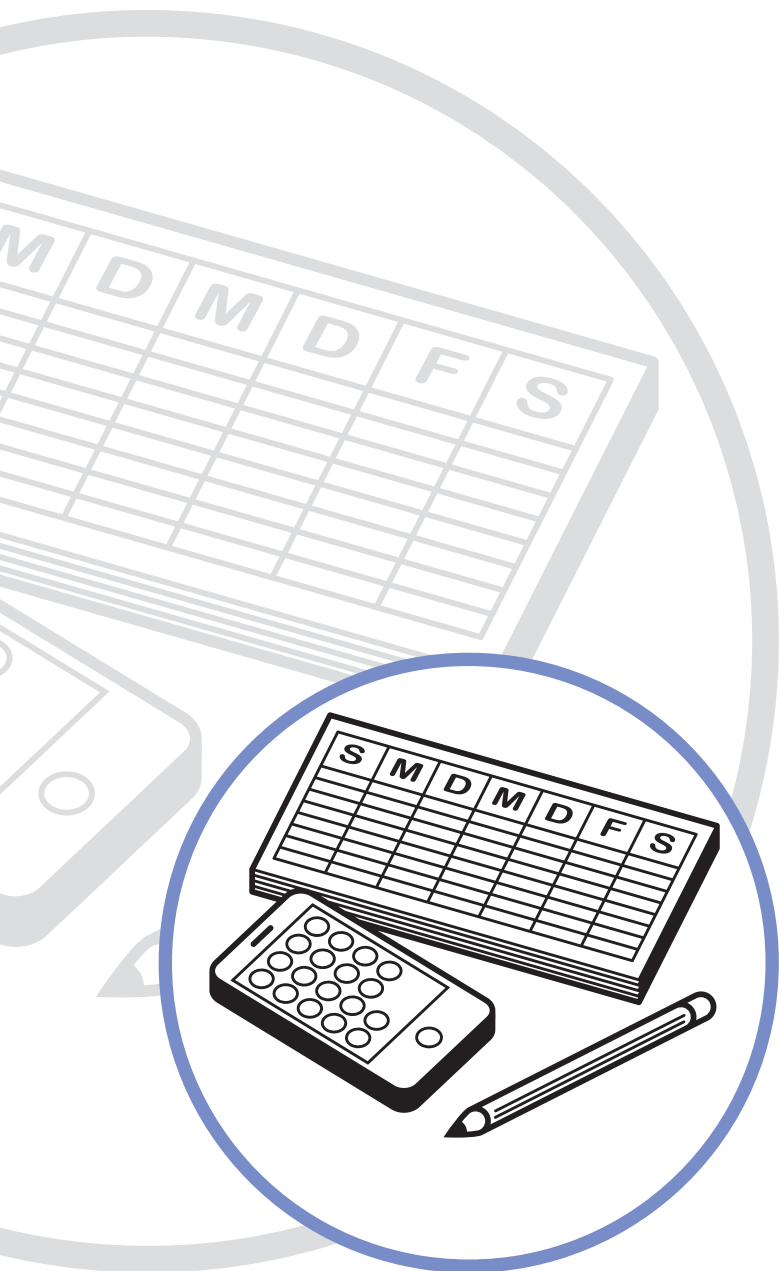


HauswirtschaftsFührerschein | Modul 4:

HAUSHALTS- MANAGEMENT



Hauswirtschafts
Führerschein

Impressum

Herausgeber

Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
Calenberger Str. 2
30169 Hannover

Auflage: 1. Aktualisierte Auflage

Konzeption und Redaktion

Prof. em. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt
unter Mitarbeit von Marietheres Rehrmann
Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen

Layout

Daniel Janko
BüroHalle

Druck

Expressdruck Oldenburg
Florian Isensee GmbH

Aktualisierung und Vertrieb

Zentrum für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen - ZEHN

Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Sedanstraße 4
26121 Oldenburg

Telefon: 0441 801-576

E-Mail: info@zehn-niedersachsen.de
Internet: www.zehn-niedersachsen.de



Angegliedert an:



Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**

© Copyright 2021 – Nds. Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz.

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urhe-
berrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.



Der Hauswirtschaftsführerschein ist ein Ergebnis des Projekts „Verbesserung hauswirtschaftlicher Kenntnisse durch einen Hauswirtschaftsführerschein“ der Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e. V. und wurde vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.

Der Hauswirtschaftsführerschein besteht aus zwölf Modulen:

1. Lebensmittel: Einkauf und Lagerung
2. Auskommen mit dem Einkommen
3. Verträge im Haushalt
- 4. Haushaltsmanagement**
5. Nachhaltigkeit im Haushalt
6. Ernährung: bedarfs- und bedürfnisgerecht
7. Hygiene im Haushalt
8. Prüf- und Gütesiegel
9. Wäschepflege
10. Wohnungsreinigung
11. Hauswirtschaftliche Betreuung
12. Hauswirtschaft in Dienstleistungsbetrieben

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**

Modul 4

Haushaltsmanagement

ÜBERSICHT

<u>Informationen zur Handhabung</u>	4
<u>Erwartete Kompetenzen / Lernziele</u>	5
<u>Aufbau des Moduls</u>	5
<u>Sachinformation</u>	6
<u>Materialübersicht</u>	12
<u>Quellen und Empfehlungen für Medien</u>	16

INFORMATION ZUR HANDHABUNG

Alle Bestandteile dieses HauswirtschaftsFührerscheins können flexibel und zielgruppenspezifisch eingesetzt werden. Das gilt für die Auswahl der Themen und deren Inhalte, den Ablauf und die Materialien.

Aufgrund der beabsichtigten Breite der Zielgruppen und der potenziellen Anbieter*innen des HauswirtschaftsFührerscheins wurde auf eine im schulischen Unterrichtskontext übliche, detaillierte Ablaufplanung bewusst verzichtet.

Die einzelnen Module sind stets gleich aufgebaut:

- Sie sind inhaltlich und in ihrer Materialauswahl für einen zeitlichen Umfang von 4 x 45 Minuten bzw. 2 x 90 Minuten konzipiert.
- Sie sind eingeteilt in grundlegende (Basis-)Informationen und vertiefende Informationen.

Sie finden in jedem Modul den gleichen Ablauf:

- Darstellung der erwarteten Kompetenzen bzw. der allgemeinen Lernziele,
- Überblick über den Aufbau des Moduls mit der geplanten Zuordnung der Materialien zu den Inhalten,
- Sachinformationen mit kurzen, wesentlichen Inhalten zu diesem Modul als Wissensbasis für die Lehrenden und Anleitung zum Einsatz der Materialien,
- Quellenverzeichnis am Ende der Sachinformationen,
- Verweis auf weiterführende Quellen und Internetlinks zum Thema,
- Übersicht aller in der Sachinformation erwähnten Materialien des HauswirtschaftsFührerscheins für das jeweilige Modul.

Die Materialien sind gekennzeichnet mit:

- A: Arbeitsblatt
- L: Lösungsblatt
- I: Ideen für Interaktion/Gespräche
- M: Merkblatt/Handout
- P: Praxisbeispiele
- PP: Präsentation

ERWARTETE KOMPETENZEN / LERNZIELE

Basiseinheit

Die Zielgruppe (Schüler*innen, Auszubildende, Jugendliche) soll über folgende Basiskompetenzen verfügen:

- Erläuterung der Begriffe Haushaltsarbeit, Arbeitsgestaltung und Management (Geplante Einheit hierfür: 45 Minuten)
- Darstellung der wichtigsten Arbeitsbereiche für hauswirtschaftliche Versorgung und deren Organisation (Geplante Einheit hierfür: 45 Minuten)

Vertiefungseinheit

Die Zielgruppe (Schüler*innen, Auszubildende, Jugendliche) soll über folgende vertiefte Kompetenzen verfügen:

- Erläuterung der Bedeutung von Arbeitsgestaltung, Ressourcen und Management im Haushalt (Geplante Einheit hierfür: 45 Minuten)
- Rückenschonendes Arbeiten (Geplante Einheit hierfür: 45 Minuten)

AUFBAU DES MODULS HAUSHALTSMANAGEMENT

Basisinformationen

- **45 Minuten:**
 - Haushaltsarbeit
A-04-01, L-04-01
 - Management von Arbeitsprozessen im Haushalt
PP-04-01
- **45 Minuten:**
 - Hauswirtschaftliche Versorgung
A-04-02, L-04-02
 - Regeln für Haushaltsarbeit
P-04-01

Vertiefungsinformationen

- **45 Minuten:**
 - Arbeitsgestaltung im Haushalt
PP-04-02, M-04-01
 - Arbeitsorganisation im Haushalt
P-04-02
- **45 Minuten:**
 - Rückenschonendes Arbeiten
I-04-01

SACHINFORMATION

Ein privater Haushalt ist eine Sozial- und Wirtschaftsgemeinschaft. Die Mitglieder eines Haushalts leben und wirtschaften zusammen. Sie unterstützen sich (zumindest soll es so sein!) gegenseitig für die Erfüllung ihrer Bedarfe und Bedürfnisse und folgen den für den Haushalt festgelegten Regeln. Das bedeutet, dass hauswirtschaftliche Tätigkeiten erledigt werden müssen. Das funktioniert in der Praxis nicht immer gleichberechtigt (Siehe **A-04-01, L-04-01**). Wichtig ist es, die entsprechenden Tätigkeiten und Arbeitsprozesse in einem Haushalt zu gestalten, so dass die Ziele erreicht werden, aber die arbeitenden Personen und die Umwelt geschont werden. Vor allem bei weiblichen Haushaltsmitgliedern ist die Unzufriedenheit groß, weil der Hauptanteil der Haushaltsarbeit oft bei ihnen liegt, auch wenn sie erwerbstätig sind. Geschieht dies in Teilzeit, ist die Gefahr einer weiblichen Altersarmut gegeben.

Arbeitsaufgaben im Haushalt

Grundsätzlich benötigt eine funktionierende Gesellschaft die ehrenamtliche Mitwirkung von Mitgliedern privater Haushalte, zur Abdeckung von Bedarfen und Bedürfnissen von Menschen in Familie, Freundeskreis, Nachbarschaft oder lokalem oder regionalem Umfeld. Bedarfsdeckung bedeutet die notwendige Versorgung zur Erfüllung von Grundbedürfnissen (Ernährung, Sicherheit, Schlaf, Körperpflege), Bedürfnisse sind subjektiv, d. h. ihre Befriedigung geht über notwendiges Maß hinaus. Beispielsweise kann ein ernährungsphysiologisch bedarfsdeckende Mahlzeit individuellen Bedürfnissen oder Wünschen oft nicht genügen.

Ehrenamtliches Engagement kann auch zur individuellen Zufriedenheit beitragen. Es wird in Deutschland von fast jedem Dritten Erwachsenen ausgeübt. Dies ist umso weniger möglich, je länger die Zeiten für Erwerbsarbeit und ggf. Mobilität sind. Entsprechend schlechter sind Zufriedenheitsergebnisse in Umfragen bei langen Arbeits- und Wegezeiten und ungleicher Verteilung der Arbeitszeit (z. B. Schichtarbeit). Ungleich ist deshalb auch oft die Arbeitsverteilung im privaten Haushalt zwischen Mann und Frau. Teilweise wird versucht, über Technikanschaffungen den Aufwand an Haushaltsarbeit zu redu-

zieren. Dies ist für Versorgungsleistungen bedingt, für Betreuungsleistungen, die persönliche Kommunikation und Zuwendung bedeuten, bisher so gut wie nicht möglich, auch wenn Roboter immer mehr Möglichkeiten künstlicher Intelligenz in sich tragen (Siehe dazu auch das Video des Fraunhofer-Instituts: <https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-intelligentes-haus-100.html>)

Hausarbeit heißt, Leistungen zu erbringen, die der Lebenserhaltung der Haushaltsmitglieder dienen und die zu ihrem Wohlergehen beitragen. Sie bezieht sich auf alle in einem Haushalt anfallenden Arbeiten.

Bei der Hausarbeit wird zwischen hauswirtschaftlicher oder Haushaltsarbeit (auch Versorgungsleistungen genannt) und Betreuungsleistungen unterschieden. Dabei müssen manche Hausarbeiten weniger häufig als andere erledigt werden. Um Haushaltsarbeiten sachgerecht durchführen zu können sind Kompetenzen erforderlich (Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten). Daher ist es wichtig, diese schon früh zu erlernen und sich aktiv an allen Bereichen zu beteiligen. Sinnvoll ist es dabei, bestimmte Regeln zu beachten (Siehe **P-04-01**).

Man unterscheidet bei der Hausarbeit zwischen Versorgungs- und Betreuungsleistungen (Siehe **PP-04-01**):

- **Versorgung** bedeutet, dass für einen Haushalt oder Haushaltsmitglieder Arbeiten verrichtet werden. Das umfasst die hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wie Einkauf, Verpflegung, Wohnungs- und Wäschepflege, Garten- bzw. Blumenpflege und Haushaltsmanagement.
- **Betreuung** richtet sich vor allem an Menschen mit Hilfebedarf. Dazu zählen Kinder, alte und kranke Menschen oder Menschen mit Behinderung. Ihnen sollen Teilhabe und die Alltagsgestaltung ermöglicht werden. Betreuung bedeutet also, dass die Zielperson einbezogen wird in den Leistungserstellungsprozess, also beteiligt wird, soweit dies möglich ist.

Im Haushalt sind verschiedene Tätigkeiten zu erledigen. Nicht immer wird dies gerne getan. Damit ein Chaos nicht immer größer wird und die Lust, es zu beseitigen, immer geringer, sollten auch unbeliebte Aufgaben regelmäßig durchgeführt werden. Eine Grundregel ist: Je ordentlicher es ist, desto leichter ist es, Dinge zu nutzen und zu reinigen. „Wer Ordnung hält, ist zu faul zum Suchen“ oder „Ordnung ist das halbe Leben“ sind hierfür typische Sprichwörter.

Haushaltsmanagement

Es ist wichtig, Prozesse zur Aufgabenerfüllung zu planen. Wenn eine ganzheitliche Handlung für Arbeitsprozesse hinterlegt ist, spricht man von Management. Dies ist in erwerbswirtschaftlichen Zusammenhängen heute Standard, für private Haushalte kaum thematisiert. Wichtig ist es aber für einzelne Aufgaben Ziele und Zeithorizonte zu formulieren und entsprechend Arbeitsschritte zu planen. Vielfach fungieren Frauen als Haushalts- und Familienmanagerin.

In privaten Haushalten ist diese Aufgabe anspruchsvoll, weil viele Prozesse ineinander greifen. Beispielsweise können Aufräum-, Staubwisch- und Tischdeckarbeiten auch gleichzeitig ausgeführt werden, wenn zwei Personen sich die Arbeit teilen (Siehe **PP-04-01**, Folie 3).

Welche einzelnen Arbeitsschritte im Detail für die hauswirtschaftlichen Versorgungsaufgaben bestehen, wird beispielhaft für Julia und Julian dargestellt (Siehe **A-04-02**, **L-04-02**). Zu beachten ist, dass in diesem Arbeitsblatt nur Versorgungs- keine Betreuungsleistungen aufgenommen sind und damit auch keine Termine für externe Kommunikation (Telefonate, Besuche) mit Familie und Freunden. Deutlich werden soll durch die Bearbeitung der Aufgabenstellung, wie vielfältig und im Detail zeit- und planungsaufwändig hauswirtschaftliche Versorgung ist. Die Diskussion mit diesem Arbeits- und Lösungsblatt kann in der Gruppe weitergeführt werden, indem Vorschläge diskutiert werden, welche Aufgaben Julia und Julian im Haushalt übernehmen sollen, damit die Arbeitsverteilung gerechter ist.

Um die Umsetzung der Aufgabenbearbeitung auf die Haushalte der Schüler*innen zu erleichtern, bietet ein Praxisbeispiel Anregungen zur Erstellung möglicher Listen, die für alle Haushaltsmitglieder und unterschiedliche Ziele gelten können (Siehe **P-04-02**).

Mit der Basiseinheit sind damit grundlegende Kenntnisse vermittelt über Arbeitsprozesse im Haushalt und deren strukturierte Bearbeitungsmöglichkeiten.

In der Vertiefungseinheit steht das Thema Arbeitsgestaltung im Mittelpunkt. Ziel ist es einen Überblick zu vermitteln über Ressourcen in privaten Haushalten und über die Schonung der menschlichen Arbeitsbelastungen.

Arbeitsgestaltung im Haushalt

Die Arbeitswissenschaft untersucht systematisch die Gestaltung und Organisation menschlicher Arbeit inklusive der gesellschafts- und sozialwissenschaftlichen Aspekte. Leider bezieht sich dies vor allem auf bezahlte Arbeit und nicht auf Arbeitsleistungen im Privathaushalt. Dies gilt analog für den Arbeitsschutz, der alle rechtlichen, organisatorischen, technischen und medizinischen Maßnahmen beinhaltet, die für die körperliche und psychische Unversehrtheit im Rahmen einer Berufstätigkeit zutreffen.

Vielfach bearbeiten Haushaltsmitglieder – meist Frauen – nicht nur einzelne Aufgaben, sondern koordinieren und managen deren Ineinandergreifen, wofür Kommunikation mit anderen Haushaltsmitgliedern oder externen Personen grundlegend wichtig ist. Beispiel: das Wissen, wann die Abfalltonne auf die Straße gestellt werden muss, setzt voraus, dass man den Transportplan der Entsorgungsbetriebe kennt und ein Haushaltsmitglied darüber informiert ist, wann dies zu tun ist, dies auch tut und die Tonne nach Leerung wieder zurückholt. Eventuell ist es notwendig dies zu kontrollieren.

Es geht darum zu verstehen, dass Arbeitsprozesse im Haushalt nicht aus Teilschritten bestehen, sondern eine ganzheitliche Handlung umfassen müssen, z. B. auch Aufräumen von Gegenständen nach Gebrauch (Siehe **PP-04-01**, Folie 4).

Arbeitsgestaltung, d. h. die zielgerichtete und abgeschlossene Organisation von Abläufen im Haushalt vermeidet Überforderung und Unfälle und damit Streit zwischen Haushaltsmitgliedern (beispielhaft Julia und Julian, siehe **A-04-01**). Zusätzlich führt richtige Arbeitsgestaltung dazu, dass körperliche und geistige Beanspruchung so sinnvoll wie nötig erfolgt und Arbeitsergebnisse wie erwartet erreicht werden. Dazu gehört, dass die unterschiedliche Leistungsfähigkeit von Personen (Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand) und das Leistungs-Tagesprofil berücksichtigt werden. Dieses ist allerdings bei Menschen unterschiedlich („Früh- und Spätmenschen“).

Ressourceneinsatz im Haushalt

Ressourcen sind Mittel und Faktoren, die für die Produktion von Gütern und Dienstleistungen benötigt werden, und auf die eine Person zurückgreifen kann (z. B. Zeit, Geld, Arbeitskraft, Wasser, Energie). Ressourcenschonend haushalten bedeutet, dass der Mensch die knappen Ressourcen, die ihm zur Verfügung stehen, sparsam und sinnvoll einsetzt, um sich selbst und die Umwelt zu schonen und zu schützen. Im privaten Haushalt werden diejenigen Güter als Ressourcen bezeichnet, die bei der Erstellung von Haushaltsarbeit zum Einsatz kommen (Siehe **PP-04-02**).

Um Zeit, Kraft und Geld zu sparen, ist es sinnvoll, Ressourcen sparend zu haushalten. Die Unterscheidung von materiellen und immateriellen Ressourcen erleichtert den Überblick der im Haushalt erforderlichen Ressourcen, weil damit auch die Leistung erbringenden Personen als notwendige Ressource erkannt und hoffentlich wertgeschätzt werden.

Man unterscheidet:

- Materielle Ressourcen (Güter). Diese können direkt gesehen oder angefasst werden.
- Immaterielle Ressourcen sind Humanressourcen. Sie beruhen auf menschlichen Eigenschaften, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit (z. B. abhängig von Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand) und ihrer Leistungsbereitschaft (Motivation, Zeitaufwand). Dies bezieht sich auf den eigenen Einsatz, aber auch auf das soziale Umfeld.

Immaterielle und materielle Ressourcen stehen im direkten Zusammenhang mit dem eigenen Arbeitsverhalten und Kaufentscheidungen (Siehe **M-04-01**). Im Haushalt sollen die Wünsche und Bedürfnisse der Haushaltsmitglieder so gut wie möglich erfüllt werden. Meistens sind die Wünsche jedoch größer als die zur Verfügung stehenden Ressourcen. Deshalb ist ressourcenschonende

Arbeitsgestaltung relevant. Wichtig hierfür ist die Planung des Einsatzes von Sachgütern, die unterschieden werden in Gebrauchs- und Verbrauchsgüter:

- Verbrauchsgüter werden im Erstellungsprozess unwiederbringlich zu einem Teil des Haushaltsproduktes, z. B. Lebens- oder Reinigungsmittel
- Gebrauchsgüter sind langlebig. Sie werden als Hilfsmittel eingesetzt, um immer wiederkehrende Aufgaben zu erfüllen, z. B. Waschmaschine oder Herd.

Schonung von Humanressourcen

Auch wenn der staatliche Gesundheitsschutz Privathaushalte nicht berücksichtigt, ist es wichtig, bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten auf die persönliche Gesundheit zu achten. Um beispielsweise Rückenproblemen präventiv vorzubeugen, ist regelmäßige körperliche Bewegung notwendig. Eine Gestaltung von aktiven Tagesabläufen bedeutet Wege möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Ebenso besteht die Möglichkeit Aufzüge und Rolltreppen zu meiden, dafür lieber die Treppe benutzen oder täglich einen Spaziergang zu absolvieren von mindestens 30 Minuten. Auch dynamisches Sitzen ist zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden hilfreich. Optimal sind eine ständige Gewichtsverlagerung und häufiger Haltungswechsel. Bei längeren sitzenden Tätigkeiten sind Pausen mit körperlicher Bewegung wichtig.

Gesundheitliche Probleme gewinnen im beruflichen, sowie im häuslichen Alltag immer mehr an Bedeutung. Besonders Rückenleiden sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Aufgrund der steigenden Zahl der Arbeitsausfälle durch Einschränkungen im Rückenbereich ist es wichtig präventiv kompetent handeln zu können. Dies bezieht sich vor allem auf das Heben und Tragen von Lasten und länger gebeugtes Arbeiten. Beispiele aus dem Haushalt sind das Tragen von Gegenständen (Wäsche, Lebensmittel) oder das Arbeiten im Stehen an zu niedrigen Arbeitsflächen. Besteht die Möglichkeit ein Transportmittel zur Fortbewegung der Last zu nutzen, wie Schubkarre, Einkaufswagen oder Rollbrett, ist dies dem Tragen vorzuziehen. Angemessene Arbeitsgeräte entlasten den Rücken ebenfalls, beispielsweise die richtige Länge eines Stiels von Besen oder Wischmop, oder die richtige Länge des Staubsaugerrohrs.

Wird die Bandscheibe dauerhaft stark und falsch belastet, kann es zu einem sehr schmerzhaften, manchmal irreversiblen, Bandscheibenvorfall kommen, was im Extremfall mit Taubheitsgefühlen in den Beinen oder auch Lähmungen verbunden sein kann. Des Weiteren können Bandscheiben durch die Schädigung irreversibel degenerieren, was zu generellen Funktionsstörungen der Wirbelsäule führen kann. Ebenso kann durch eine regelmäßige Fehlbelastung der Wirbelsäule eine Fehlhaltung nach vorn, in Form eines Rundrückens, als auch nach hinten, in Form eines Hohlkreuzes, entstehen.

Beim **Anheben von Gegenständen** ist besonders zu beachten, dass die Last möglichst nah am Körper gehoben wird, sodass der Last haltende Arm so

kurz wie möglich ist und die Kraft, die auf die Bandscheiben auftritt, so groß wie nötig ist. Ruckartige, schnelle Bewegungen sollen sowohl beim Anheben als auch beim Absetzen der Last vermieden werden.

Je größer der Abstand zwischen dem Last hebenden Arm und Drehpunkt ist, desto größer ist die Kraft, die auf die Wirbelsäule und Bandscheiben wirkt (Siehe **I-04-01**). Es ist wichtig dabei in die Hocke zu gehen, sowie den Rücken gerade zu halten, um keinen Rundrücken zu bilden. Die Arbeit wird somit hauptsächlich von der Bein- und Hüftmuskulatur verrichtet. Die Knie sollen den 90 Grad Winkel nicht übersteigen, weil ansonsten die Gefahr besteht, die Gelenke zu überlasten und die Knorpelabnutzung begünstigt wird. Wird die Last mit einem geraden Rücken, sowie aus der Hocke heraus, angehoben, so ist der Abstand zwischen dem Last hebenden Arm und dem Drehpunkt geringer. Die Bandscheibe wird so gleichmäßig belastet.

Am stärksten ist eine Belastung der Bandscheiben bei einer Dreh-Kipp-Bewegung mit Gegenstandsaufnahme. Also immer erst eine Last hochheben und dann drehen, nicht gleichzeitig! Es ist deshalb zu beachten, dass die Körperachse unter einer Belastung möglichst nicht rotiert. Zur Vermeidung von Rotationen stellt man sich direkt zum Gegenstand, etwa hüftbreit, hin und dreht sich mit den Beinen in die gewünschte Richtung.

Beim **Transport** von schweren Gegenständen müssen die Wege frei von Hindernissen, sowie tritt- und rutschfest sind. Besteht die Notwendigkeit schwere Gegenstände zu transportieren, so soll das Gewicht ebenfalls nah am Körper getragen werden, um den Lastenschwerpunkt zu begünstigen und die Belastung auf möglichst viele Muskelgruppen zu verteilen. Der Oberkörper soll bewusst aufrecht gehalten werden, sodass die Last symmetrisch verteilt wird. Die Bauchmuskulatur soll dabei angespannt sein, um die Rückenmuskulatur zu entlasten. Sind Gegenstände über längere Strecken zu transportieren, ist es notwendig zwischendurch Pausen einzulegen, damit sich die Rückenmuskulatur, erholen kann. Hat der Gegenstand ein hohes Gewicht, so ist es essenziell diesen zwischendurch abzustellen, idealerweise so, dass man sich dabei nicht bücken muss, z. B. auf einem Tisch oder standfesten, stabilen Hocker. Besteht die Möglichkeit die Last auf den Schultern oder auf dem Rücken zu tragen, so ist dies dem Tragen vor dem Körper vorzuziehen. Ebenso sollte einseitige Belastung, z. B. einarmiges Tragen einer Kiste mit vollen Getränkeflaschen, vermieden werden.

Sehr schwere und sperrige Gegenstände, wie Schränke, Tische etc. sollten, wenn möglich, nicht von Einzelpersonen getragen werden. Hier ist es besser um Hilfe zu bitten. Bei zwei Trägern ist zu beachten, dass der Tragevorgang vorher besprochen wird, um Missverständnisse und gegenseitige Behinderungen zu vermeiden. Des Weiteren besteht die Notwendigkeit der Übernahme des Kommandos von einem der beiden Träger. Ebenso sollte die Last sowohl gleichzeitig angehoben als auch abgesetzt werden. Im Falle einer Überlastung eines Trägers während des Transportes ist es essenziell dies zu kommunizieren und die Last nicht einfach abzusetzen.

MATERIALÜBERSICHT

Die Arbeits-, Lösungs- und Merkblätter sind entsprechend der Ablaufplanung für die Basis- und Vertiefungsmodule jedes Moduls konzipiert. Sie sind dennoch zielgruppenspezifisch flexibel einsetzbar. Dies gilt ebenso für die ausgearbeiteten Präsentationen, die Ideen und Praxisbeispiele. Wegen der Heterogenität der Zielgruppen und Rahmenbedingungen können keine Zeiten für die Materialbearbeitung angegeben werden.

Arbeitsblätter und Lösungsblätter

**Arbeitsblatt
Haushaltsarbeit**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Markieren Sie im Text, welche Aufgaben für Haushaltsarbeit im Text enthalten sind


Julia und Julian wohnen seit einiger Zeit zusammen. Julian ist von zuhause her nicht gewohnt, im Haushalt mit zu helfen. Julia macht die gesamte Hausarbeit. Sie hat Julian schon oft erklärt, dass es so nicht weitergehen kann, da sie beide voll arbeiten und sie überlastet ist, während er in seiner Freizeit mit Freunden unterwegs ist. Eines Abends ist sie besonders wütend, weil Julian in der ganzen Woche nichts im Haushalt gemacht hat. Julia malt ein Schild und stellt es in die Küche: Streik im Haushalt!

Als Julian aufwacht, schaut er auf seinen Wecker. 8 Uhr! Er sollte jetzt schon in der Arbeit sein! Er wundert sich, denn Julia hat ihn sonst immer um 7 Uhr geweckt, nachdem sie für beide das Frühstück gemacht hatte. Die gewohnten Geräusche fehlen. Er vermisst den Duft frischen Kaffees. Was ist nur los? „Warum hast du mich nicht geweckt?“, schreit Julian. „Wo ist mein Frühstück?“ und hastet aus dem Haus.

Als Julian am späten Nachmittag hungrig nach Hause kommt, ist Julia nicht wie sonst da. Sie hat nicht gekocht, sondern unter ihr Streikschild geschrieben: „Ich bin mit Freunden unterwegs“. Julian versteht die Welt nicht mehr. Er sucht sein Fußballtrikot für das bevorstehende Training heraus und muss feststellen, dass es nicht gewaschen ist. Er stellt nur fest, dass Staubflocken auf dem Boden im Badezimmer hin und her huschen. Ärgerlich öffnet er den Kühlschrank, um etwas gegen seinen Hunger zu finden. Doch dort ist nur ein Joghurt. Niemand war einkaufen. Nichts ist aufgeräumt, kein Bett gemacht und der volle Abfalleimer stinkt. Nichts ist mehr, wie es war! Irgendetwas muss passieren!

Julian beschließt nach seinem Training mit Julia zu reden. Irgendwie kann er sie verstehen, aber er hat auch keine Lust, immer, wenn sie sagt, er soll etwas tun, das dann gleich zu erledigen. Er überlegt, dass sie einen Plan aufstellen müssten, wer was tun soll. Dann können sie sich beide alles besser einteilen und es gibt weniger Streit.

Spätabends, als Julia auch wieder zuhause ist, beschließen die beiden sich am nächsten Wochenende einen Plan für ihr Haushaltsmanagement mit den zu erledigenden Hausarbeiten zu erstellen und darauf zu schreiben, was wer wann tun soll. So wollen sie es dann probieren, damit Julia nicht wieder streikt.



Hauswirtschaftsführerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement

A-04-01

A-04-01: Haushaltsarbeit

**Lösungsblatt
Haushaltsarbeit**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Markieren Sie im Text, welche Aufgaben für Haushaltsarbeit im Text enthalten sind

Julia und Julian wohnen seit einiger Zeit zusammen. Julian ist von zuhause her nicht gewohnt, im Haushalt mit zu helfen. Julia macht die gesamte Hausarbeit. Sie hat Julian schon oft erklärt, dass es so nicht weitergehen kann, da sie beide voll arbeiten und sie überlastet ist, während er in seiner Freizeit mit Freunden unterwegs ist. Eines Abends ist sie besonders wütend, weil Julian in der ganzen Woche nichts im Haushalt gemacht hat. Julia malt ein Schild und stellt es in die Küche: Streik im Haushalt!

Als Julian aufwacht, schaut er auf seinen Wecker. 8 Uhr! Er sollte jetzt schon in der Arbeit sein! Er wundert sich, denn Julia hat ihn sonst immer um 7 Uhr geweckt, nachdem sie für beide das Frühstück gemacht hatte. Die gewohnten Geräusche fehlen. Er vermisst den Duft frischen Kaffees. Was ist nur los? „Warum hast du mich nicht geweckt?“, schreit Julian. „Wo ist mein Frühstück?“ und hastet aus dem Haus.

Als Julian am späten Nachmittag hungrig nach Hause kommt, ist Julia nicht wie sonst da. Sie hat nicht gekocht, sondern unter ihr Streikschild geschrieben: „Ich bin mit Freunden unterwegs“. Julian versteht die Welt nicht mehr. Er sucht sein Fußballtrikot für das bevorstehende Training heraus und muss feststellen, dass es nicht gewaschen ist. Er stellt nur fest, dass Staubflocken auf dem Boden im Badezimmer hin und her huschen. Ärgerlich öffnet er den Kühlschrank, um etwas gegen seinen Hunger zu finden. Doch dort ist nur ein Joghurt. Niemand war einkaufen. Nichts ist aufgeräumt, kein Bett gemacht und der volle Abfalleimer stinkt. Nichts ist mehr, wie es war! Irgendetwas muss passieren!

Julian beschließt nach seinem Training mit Julia zu reden. Irgendwie kann er sie verstehen, aber er hat auch keine Lust, immer, wenn sie sagt, er soll etwas tun, das dann gleich zu erledigen. Er überlegt, dass sie einen Plan aufstellen müssten, wer was tun soll. Dann können sie sich beide alles besser einteilen und es gibt weniger Streit.

Spätabends, als Julia auch wieder zuhause ist, beschließen die beiden sich am nächsten Wochenende einen Plan für ihr Haushaltsmanagement mit den zu erledigenden Hausarbeiten zu erstellen und darauf zu schreiben, was wer wann tun soll. So wollen sie es dann probieren, damit Julia nicht wieder streikt.



Hauswirtschaftsführerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement

L-04-01

L-04-01: Haushaltsarbeit

Arbeitsblätter und Lösungsblätter

Arbeitsblatt
Hauswirtschaftliche Versorgung

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Julia und Julian sitzen zusammen, um über ihren Plan für ihr Haushaltsmanagement zu reden. Sie haben beschlossen, nur die hauswirtschaftlichen Arbeiten aufzuschreiben Sie tragen ein, was genau an Tätigkeiten für die einzelnen Bereiche anfällt, damit sie planen können, wieviel Zeit man dafür braucht. Denn die Hausarbeit soll künftig zwischen Julia und Julian gerecht aufgeteilt werden.

Beispiel für den Bereich Einkauf:
Einkaufszettel schreiben, Tasche oder Rucksack herrichten. Zur Vermeidung von Plastikabfall gebrauchte Papiertüten oder wiederverwendbare Netze mitnehmen, wenn man Obst oder Gemüse frisch und lose kauft und gespülte Plastikbehälter, für den Kauf von Käse, Fleisch oder Wurst an der Theke. Einkäufen gehen oder fahren. Zuhause alles dort einräumen, wo es hingehört.

Notieren Sie in Stichworten, was man alles tun muss für:

- **Wäschepflege**

- **Wohnungspflege**

- **Verpflegung**

- **Haushaltsmanagement**

HauswirtschaftsFührerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement **A-04-02**

A-04-02: Hauswirtschaftliche Versorgung

Lösungsblatt
Hauswirtschaftliche Versorgung

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Julia und Julian sitzen zusammen, um über ihren Plan für ihr Haushaltsmanagement zu reden. Sie haben beschlossen, nur die hauswirtschaftlichen Arbeiten aufzuschreiben Sie tragen ein, was genau an Tätigkeiten für die einzelnen Bereiche anfällt, damit sie planen können, wieviel Zeit man dafür braucht. Denn die Hausarbeit soll künftig zwischen Julia und Julian gerecht aufgeteilt werden.

Beispiel für den Bereich Einkauf:
Einkaufszettel schreiben, Tasche oder Rucksack herrichten. Zur Vermeidung von Plastikabfall gebrauchte Papiertüten oder wiederverwendbare Netze mitnehmen, wenn man Obst oder Gemüse frisch und lose kauft und gespülte Plastikbehälter, für den Kauf von Käse, Fleisch oder Wurst an der Theke. Einkäufen gehen oder fahren. Zuhause alles dort einräumen, wo es hingehört.

Notieren Sie in Stichworten, was man alles tun muss für:

- **Wäschepflege (Beispiele!)**
Schmutzwäsche sammeln, sortieren, vorbereiten (T-Shirts, bedruckte Blusen auf links drehen, Hosen auf links drehen, Reißverschlüsse schließen. Nach Farbe und Waschtemperatur sowie Maschinen- und Handwäsche sortieren). Waschmaschine befüllen, passendes Waschmittel in benötigter Menge zugeben. Wasser aufdrehen, Programm wählen und anstellen. Danach Wasser abstellen, Wäsche entnehmen, aufhängen oder in Wäschetrockner geben, Waschlöffel auswaschen und zum Trocknen offen lassen. Trockene Wäsche schrankfertig legen oder bügeln und dann wegräumen.
- **Wohnungspflege (Beispiele!)**
Betten machen, Aufräumen, Abfall und Wertstoffe trennen. Zwischenreinigung: Staubwischen, sichtbare Flecken entfernen, Fegen oder/und Saugen, Abfallimer leeren, Wertstoffe entsorgen, Bad und WC reinigen. Unterhaltsreinigung: Regale, Tische, etc. abwischen, Boden wischen, Kühlschrank auswaschen. Grundreinigung: zusätzlich: Alle Innenteile von Schränken auswaschen und Inhalt sortieren, Gefrierschrank abtauen und reinigen, Fenster reinigen.
- **Verpflegung (Beispiele!)**
Lebensmittelvorrat kontrollieren, Speiseplan aufstellen und ggf. Einkaufsliste. Frühstück, Mittag- und Abendessen, ggf. Zwischenverpflegung, Gasteverpflegung organisieren (Lebensmittel, Getränke, Platz). Tischdecken, Tisch abräumen, Reinigung von Koch- und Essgeschirr inkl. Wegräumen.
- **Haushaltsmanagement (Beispiele!)**
Finanzielle Ressourcen kontrollieren, Finanzen für Einkauf bereithalten, notwendige Überweisungen etc. tätigen, evtl. Sparplan aufstellen, Arbeitsplanung machen.

HauswirtschaftsFührerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement **L-04-02**

L-04-02: Hauswirtschaftliche Versorgung**Ideenblätter**

Ideenblatt
Rückenschonendes Arbeiten im Haushalt

Vorbereitung

Sie haben in Ihrem Unterrichtsraum bewegliche Tische und Sie bringen eine Kiste mit vollen Getränkeflaschen oder einen anderen schweren Gegenstand oder einen Stapel schwerer Bücher mit.

Idealerweise haben Sie mit den Schüler*innen Merkblatt M-04-01 bearbeitet.

Alternativ können Sie die Regeln für richtiges Heben und Tragen an die Tafel schreiben.

Aufgabe

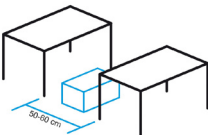
Stellen Sie zwei einzelne Tische gegenüber, parallel zueinander. Zwischen den Tischen sollten ca. 50 bis 60 cm Platz sein. Legen Sie ihren schweren Gegenstand / Ihre schweren Gegenstände dazwischen auf den Boden.

Stellen Sie sich zwischen die beiden Tische und nehmen Sie einen oder mehrere Gegenstände vom Boden auf. Beachten Sie dabei die Regeln für rückenschonendes Heben und Tragen (Siehe M-04-01 unten). Drehen Sie sich zum gegenüberliegenden Tisch. Setzen Sie den Gegenstand wieder ab. Führen Sie den gleichen Ablauf wieder zurück durch.

Lassen Sie nun nacheinander einige Schüler*innen diese Übung durchführen und von den Mitschüler*innen beobachten und die Korrektheit der Hebe- und Tragevorgänge kommentieren / üben.

Weitere Schüler*innen können zwei Tische durch den Klassenraum tragen. Auch hier sind die Regeln für rückenschonendes Arbeiten zu beachten.

Lassen Sie die Schüler*innen die Regeln für rückenschonendes Arbeiten aufschreiben, evtl. abschreiben vom Merkblatt M-04-01 oder von der Tafel.




HauswirtschaftsFührerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement **I-04-01**

I-04-01: Rückenschonendes Arbeiten im Haushalt

Präsentationen

Präsentation
Management von Arbeitsprozessen



Arbeit im Haushalt früher und heute

Früher:
vor allem mühevoller, körperlich anstrengende Tätigkeit
Beispiel: Holz sammeln, Feuer machen, Wasser holen, Wäsche waschen


Heute:
Auf ein Ergebnis gerichtete, geplante, geistige und/oder körperliche Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit.

HauswirtschaftsFührerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement

PP-04-01

PP-04-01: Management von Arbeitsprozessen (6 Folien)

Präsentation
Management von Arbeitsprozessen



Arbeitsgestaltung im Haushalt

Schaffen von Bedingungen für das optimale Zusammenwirken von Mensch, Technik, Information und Organisation für die Erfüllung einer Arbeitsaufgabe unter Berücksichtigung der menschlichen Eigenschaften und Bedürfnisse. Ziel ist der Erhalt von Leistungsfähigkeit (was man kann) und Leistungsfähigkeit (was man will, wie man motiviert ist).

Arbeitsgestaltung bewirkt:

- Schutz vor Überforderung und vor Unfällen
- Erhaltung der persönlichen Fähigkeiten (z. B. durch Bewegung)
- Entwicklung persönlicher Fähigkeiten (z. B. durch Übung)
- Sicherung des Arbeitsergebnisses in einer bestimmten Zeit

HauswirtschaftsFührerschein | Modul 04 Haushaltsmanagement

PP-04-02

PP-04-02: Arbeitsgestaltung im Haushalt (5 Folien)

QUELLEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR MEDIEN

Verwendete Quellen

BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN [Hrsg.] (2023): Arbeitszeitreport Deutschland, Dortmund
BAuA - baua: Bericht kompakt - Arbeitszeitreport Deutschland - Länge, Lage und Flexibilität der Arbeitszeit im Überblick - Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

DEUTSCHE GESETZLICHE UNFALLVERSICHERUNG [Hrsg.] (2011): Rücken-gerechtes Arbeiten in Pflege und Betreuung.
<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitschutz/rueckengerechtes-arbeiten-in-der-pflege/>

LAURIG,W.: Grundzüge der Ergonomie. Berlin –Köln 1992.

MEIER-GRÄWE, U. (2017): Empowerment für Privathaushalte als Basiseinheiten unserer Gesellschaft – Memorandum des Fachausschusses „Strukturwandel des Haushalts“ der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft, hrsg. von der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft. Rheine

NAARMANN. H.; HESSO, M. (1987): Arbeit planen, steuern, gestalten, Hamburg

PIORKOWSKY, M. B. (1997): Haushaltsökonomie. In: KUTSCH, T.; PIORKOWSKI, M. B.; SCHÄTZKE, M. [Hrsg.]: Einführung in die Haushaltswissenschaft. Stuttgart, S. 13-183

SCHWEITZER, R. v. (1983): Haushaltsführung, Stuttgart

UBA (UMWELT BUNDESAMT) [Hrsg.] (2018): Private Haushalte und Konsum. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum#strap1>

VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND [Hrsg.] (2023): Haushalt im Griff – einfach schnell und nachhaltig, Berlin, 3. Aufl.
<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder/haushalt-im-griff-46008867>

Weiterführende Quellen

ARBEITSGEMEINSCHAFT HAUSWIRTSCHAFT [Hrsg.] (1994): Haushaltsalltag leicht serviert, Bonn

BLASK-SOSNOWSKI, U. et al. (2020): Perspektive Hauswirtschaft - Band 1 (LF1-5) Digitales Buch Fachkunde in Lernfeldern

BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN [Hrsg.] (2020): baua Aktuell Ausgabe 4.20, Stressreport Deutschland 2019, <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Stressreport-2019>

BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN [Hrsg.] (2016): Arbeitsmarkt Report 2016
www.baua.de/dok/8137556

HUCH, R.; JÜRGENS, K.-D. (2019): Mensch. Körper. Krankheit, München, 8. Aufl.

KAMBER, A.-K., TRUNZ, W. (2018): Der Haushaltsführerschein, Hamburg

KLOEBER, C. (2011): Erfolg ist planbar, Kassel, 4. Aufl.

KLOEBER, C. et al (2019) Erfolg ist messbar, Kassel, 2. Aufl.

SCHLIEPER, C. (2018): Lernfeld Hauswirtschaft. Hamburg, 10. Aufl.

STATISTISCHES BUNDESAMT [Hrsg.] (2024): Destatis: Durchschnittliche Zeitverwendung von Personen nach Alter
Statistischer Bericht - Erhebung zur Zeitverwendung privater Haushalte - 2022 (korrigierte Fassung vom 28.03.2024) - Statistisches Bundesamt

Empfehlenswert für allgemeine Informationen zum Thema sind:

www.das-sichere-haus.de

www.gesetze-im-internet.de/jarbschg/

www.putzen.de/haushaltsmanagement-zeit-und-geld-sparen/

Videos

- » **Hinweis:** Auf YouTube veröffentlichte Filme dürfen aus urheberrechtlichen Gründen nicht heruntergeladen werden. Es ist aber erlaubt, sie im Unterricht zu zeigen, allerdings nur je bis zu 5 Minuten. Da Werbung an Schulen nicht gestattet ist, sind zu Beginn eines YouTube Films eingespielte Anzeigen auf jeden Fall bei einer Nutzung im Unterricht zu überspringen! Sollten die YouTube-Videos Werbung im Film enthalten, ist im Kommentar darauf hingewiesen, bis zu welcher Minute der Film abgespielt werden kann.

Sendung mit der Maus – Das intelligente Haus

Dauer 5:47 Minuten. Am 15.04.2007 veröffentlicht.

Information über Technik-Fortschritte in einem Einfamilienhaus, die den Alltag zuhause erleichtern können.

Hinweis: Werbung zu Beginn überspringen!

<https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-intelligentes-haus-100.html>

5 Tipps für ein dauerhaft sauberes Zuhause | Die Ordnungsfée

Dauer: 6:50 Minuten. Am 19.10.2017 veröffentlicht.

Die Ordnungsfée hat verschiedene Videos produziert, die Reinigungs- und Ordnungstipps zu unterschiedlichen Räumen und Reinigungsaufgaben im privaten Haushalt geben.

Hinweise: Werbung zu Beginn überspringen. Tipps in einzelne Sequenzen unterteilen.

https://www.youtube.com/watch?v=RCJhD7P9_tE

Mit Routinen mehr Ordnung im Haushalt

Dauer 3:45 Minuten. Am 21.10.2014 veröffentlicht.

Gesprochener Text ohne Bilder, dennoch sehr anschaulich

<https://www.youtube.com/watch?v=wOvMbIVXjhU>

Apps

- » **Hinweis:** In den meisten Apps werden die Ersteller*innen genannt und Formulare sind mit einem Firmenlogo unterlegt. Dies gilt als Werbung. Es ist deshalb im schulischen Einsatz nicht erlaubt, eine App herunterzuladen und Schüler*innen bestimmte Apps zu empfehlen. Allerdings ist es unterrichtlich möglich, die verschiedenen Apps als Modell zu Vergleichszwecken zu zeigen und zu diskutieren.

Flatastic. Und der Haushalt? Läuft.

Die App vereinfacht das alltägliche Leben für verschiedene Themenbereiche.

Flatastic ist im App-Store für iOS und bei Google Play für Android verfügbar.

Weitere Informationen finden sich auch auf:

www.flatastic-app.com