

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 rückschonendes 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 rückschonendes Arbeiten zu beachten.

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

