

BOT **ABB** **Sozpäd**

Erstelldatum: 07.01.2021

Klasse / Berufsfeld: Hauswirtschaft

Abgabetermin: 18.01.2021

Zusendung der Lösung nach Möglichkeit per E-Mail

Kontakt für Rückmeldung E-Mail:

ronald.carl@reha-schleusingen.de

Kontakt für Rückmeldung Telefon:

036841 26179 (Herr Carl)

Mitarbeiter Kürzel:

RDC

Thema:

Körperpflege, Begriffe Hauswirtschaft, Lebensmittel-Hygiene, Unfallschutz
(1. Jahrgang BOT)

Aufgabenstellung:

(1) Montag:

„**Die Pflege des menschlichen Körpers**“ Text lesen und Aufgabenblatt ausfüllen

(2) Dienstag:

Tragen Sie verschiedene Begriffe aus Ihrer heimischen Küche in die „**Kästchenstraße**“. Der letzte Buchstabe bestimmt den ersten Buchstaben des nächsten Wortes.

(3) Mittwoch:

„**Überblick: Lebensmittel-Hygiene**“ Text lesen und Aufgabenblatt ausfüllen

(4) Donnerstag:

„**Unfallgefahren und Unfallschutz der Hauswirtschaftler*in**“ Text lesen und Aufgabenblatt ausfüllen

(5) Freitag:

Kontrollieren Sie Ihre erledigten Aufgaben.

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen.

Frau Richter und Frau Triebel (036841 26 172)

A. Bedeutung der Körperpflege

Die tägliche Körperpflege ist für uns Menschen eine wichtige Aufgabe. Mangelnde Körperpflege kann zu Krankheiten und seelischem Unwohlsein führen. Menschliche Beziehungen können durch ein „ungepflegtes Äußeres“ erschwert werden.

1. Beseitigen des Schweißgeruchs

Jeder Mensch sondert über die Haut Flüssigkeit ab. Dieser „Schweiß“ entwickelt auf der Haut einen unangenehmen Eigengeruch, der durch das Waschen der Haut beseitigt wird.

2. Vorbeugen vor Infektionen der Haut

Schweiß und Schmutz auf der Haut sind z.B. ein idealer Nährboden für einige Pilze, die unsere Haut schädigen können.

3. Fördern der Durchblutung

Unsere Haut ist mit vielen kleinen Adern durchzogen. Beim Waschen wird die Haut gerieben, so daß die Blutgefäße automatisch „massiert“ werden. Dies fördert die Durchblutung der Haut und regt zugleich das gesamte Kreislaufsystem an.

4. Steigern des Wohlbefindens

Eine Dusche oder ein Bad erfrischt herrlich nach einem anstrengenden oder heißen Tag.

B. Durchführen der täglichen Körperpflege

Die Körperpflege wird eingeteilt in die **Haut-, Hand- und Fußpflege**, die **Haar- und Zahnpflege**:

1. Hautpflege

- morgens und abends mit Wasser und Seife
- Voll- oder Duschbad
- Bürstenmassage (Steigern der Durchblutung)
- nach Abseifen Wechseldusche (erfrischt und härtet ab)
- gründliches Abtrocknen der Haut
- Unterwäsche aus saugfähigem Material (z.B. Baumwolle) täglich wechseln
- keine einengende Kleidung tragen (stören Durchblutung und Atmung der Haut)

2. Haarpflege

- morgens und abends ausgiebiges Bürsten
- tägliche Massage des Haarbodens
- Häufigkeit der Haarwäsche je nach Verschmutzung

3. Hand- und Fußpflege

- mit Wasser, Seife, Nagelbürste
- bei starker Verschmutzung mit Zitrone oder Spezialseife
- Zurückschieben des Nagelhäutchens
- Eincremen
- Fingernägel rund, Zehennägel gerade schneiden
- Schwielen mit Bimsstein entfernen
- keine einengenden Schuhe tragen (stören Durchblutung und Atmung der Haut)

4. Zahnpflege

- nach Möglichkeit morgens, mittags und abends mit nicht zu weicher Zahnbürste und Zahncreme, ca. 3 Minuten lang
- Außen- und Innenflächen senkrecht, Kauflächen waagrecht bürsten. ✕

C. Pflege unseres Körpers

Wir können unseren Körper nicht nur durch das Reinigen der Haut und Haare pflegen, sondern auch durch eine gesunde Lebensweise

1. Viel Bewegung an frischer Luft

Spaziergehen, Fahrrad fahren und Wandern sind z.B. ein hervorragender Ausgleich für sitzende Tätigkeiten in geschlossenen Räumen (z.B. Fließbandarbeiten).

2. Ausreichend Schlaf

Im Schlaf erhält der Mensch Ruhe, Entspannung und Kraft für den nächsten Tag.

3. Natürliche Ernährung

Durch eine natürliche Ernährung (z.B. mit viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Zucker) können Krankheiten vorgebeugt werden (Allergien, Karies, Verdauungsprobleme u.a.).

4. Anpassen der Kleidung an das Klima

Warme und wasserundurchlässige Kleidung kann bei naßkaltem Wetter „Erkältungskrankheiten“ verhindern.

5. Genußmittel

Zigaretten, Alkohol, Kaffee – aber auch Süßigkeiten! – sind Genußmittel, die dem Körper Langzeitschäden zufügen. Wer darauf nicht verzichten kann, sollte zumindest sparsam damit umgehen (Suchtmittel!).

A. Setze in die Textlücken die richtigen Worte ein!

Der menschliche Körper bedarf der täglichen Pflege, um den _____ zu be-
seitigen. Außerdem beugen wir durch diese Pflege Infektionen der _____ vor und fördern
die _____ der Haut. Es werden die Haut, die Hände und _____
das Haar und die _____ gepflegt. Wir pflegen unseren Körper auch durch eine gesunde
_____, z.B. durch viel _____ an frischer Luft und
_____ Schlaf. Eine natürliche Ernährung mit viel frischem _____
und _____ steigert ebenfalls das Wohlbefinden. Kaffee und Zigaretten sollten nur in
_____ Mengen genossen werden, ebenso auch Alkohol und _____.

B. Kreuze die richtigen Antworten an!

Die Zähne werden richtig gepflegt, ...

- a) ... wenn man sie dreimal täglich putzt.
- b) ... wenn man sie nie länger als eine Minute putzt.
- c) ... wenn man sie einmal am Tag putzt.
- d) ... wenn man die Außen- und Innenfläche senkrecht putzt.
- e) ... wenn man den Mund nur mit Mundwasser spült.
- f) ... wenn man die Kauflächen waagrecht putzt.



C. Ergänze folgende Sätze!

1. Bürstenmassagen dienen der _____
2. Wechselduschen dienen der _____
3. Die Durchblutung wird gestört durch _____

D. Kreuze die richtige Antwort an!

1. Fingernägel werden ...
- a) ... rund geschnitten
- b) ... gerade geschnitten.
- c) ... täglich geschnitten.
2. Zehennägel werden ...
- a) ... gerade geschnitten.
- b) ... monatlich geschnitten.
- c) ... rund geschnitten.

Im Haushalt geschehen häufig, zum Teil schwere Unfälle. Ihre Ursachen sind meist **Unwissenheit**, **Bequemlichkeit** und **Leichtsinn**. Durch das Beachten von Schutzmaßnahmen können die meisten Unfälle vermieden werden.

A. Unfallgefahren durch Arbeitsmittel

Arbeitsmittel	Gefahren	Schutzmaßnahmen
1. Reinigungsmittel	Vergiftung Verätzung	<i>Gebrauchsanweisung</i> beachten, Aufbewahren nur in geeigneten, eindeutig beschrifteten Gefäßen (nicht in Getränkeflaschen!!), <i>Schutzkleidung</i> tragen
2. Heiße Flüssigkeiten (z.B. Fett, Wasser)	Verbrühung	<i>konzentriertes</i> , nicht zu hastiges Arbeiten, hitzebeständige Behälter benutzen, <i>Schutzkleidung</i> tragen, Fett nicht überhitzen (Brandgefahr!)
3. Erdgas	Vergiftung Verbrennung	nur einwandfreie Energieanlagen benutzen, Fernhalten brennbarer Materialien von Energiequellen

B. Unfallgefahren durch Arbeitsgeräte

Arbeitsgeräte	Gefahren	Schutzmaßnahmen
1. Mechanische und elektrische Zerkleinerungswerkzeuge und -geräte (z.B. Messer, Küchenmaschine)	Schnitt-, Quetschverletzungen	konzentriertes, nicht zu hastiges Arbeiten, nie in laufende Maschinen fassen, Resthalter und Stopfer benutzen, <i>Bedienungsanleitung</i> beachten, ordnungsgemäßes Aufbewahren, beim Reinigen Stecker aus der Steckdose ziehen, keine schädhaften Geräte benutzen
2. Elektrische Haushaltsgeräte	elektrischer Schlag Verbrennungen	sachgemäßes Behandeln und Pflegen, beschädigte Geräte nicht benutzen, Stecker nicht an der Schnur aus der Steckdose ziehen, nur Geräte mit <i>VDE-Zeichen</i> benutzen



C. Unfallgefahren durch Bewegung (Stürze)

1. Auf gleicher Ebene:

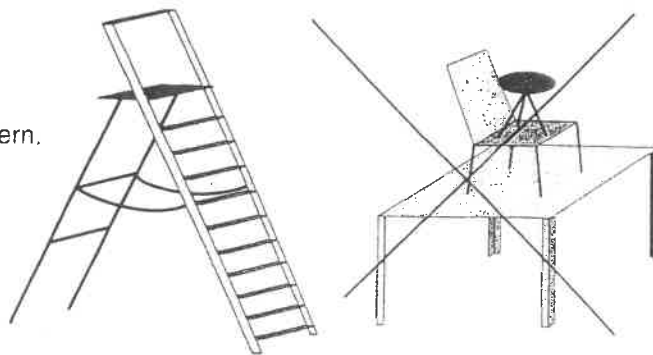
auf nassen Böden, verschmutzten Böden (Fett, Obst- und Gemüsereste) oder unaufgeräumten Böden

Schutzmaßnahme: Böden immer aufräumen und säubern.

2. Aus der Höhe:

durch Klettern auf nicht trittsicheren Leitern, Stühlen u.ä.

Schutzmaßnahme: Hochsteigen nur auf sicheren Leitern



A. Setze in die Textlücken die richtigen Worte ein!

Die meisten Unfälle im Haushalt geschehen durch Unwissenheit, _____ und _____.

Durch die Beachtung von _____

können die meisten Unfälle vermieden werden.

Reinigungsmittel sind nur in geeigneten, eindeutig _____ aufzubewahren.

Sie werden _____ in Getränkeflaschen aufbewahrt.

Mit heißen Flüssigkeiten wie z.B. heißes _____ arbeitet man konzentriert. Hastiges Arbeiten

mit heißen Flüssigkeiten führt leicht zu _____.

Bei der Bedienung von elektrischen Zerkleinerungsgeräten ist die _____ zu

beachten. Beim Reinigen ist der Stecker aus der _____ zu ziehen.

Der Stecker darf nie an der _____ aus der Steckdose gezogen werden. Schadhafte Geräte

werden _____ benutzt. In laufende _____ greift man nie. Es werden nur elektri-

sche Geräte mit dem _____-Zeichen benutzt.

B. Nenne vier Unfallursachen für Stürze!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

C. Kreuze die richtigen Antworten an!

Verbrennungen im Haushalt können vermieden werden, wenn man ...

- a) brennbare Materialien von der Erdgasquelle fernhält.
- b) Fett überhitzt.
- c) heiße Töpfe nur mit Topflappen berührt.
- d) leicht beschädigte Bügeleisen nur für kurze Zeit benutzt.
- e) nur einwandfreie Gasgeräte benutzt.
- f) sehr schnell arbeitet.