



Übung 40

Übungstexte (2)

Ergonomie ist eine Wissenschaft, die sich mit menschlicher Arbeit beschäftigt. In den nachfolgenden 2 Texten erfährst du, wie ein Computerarbeitsplatz optimal beschaffen sein sollte.

Mache dir Gedanken darüber, ob dein Arbeitsplatz zu Hause den Regeln entspricht oder was du tun kannst, um möglichst optimale Arbeitsbedingungen zu erreichen.

Aufgaben

1. Erfasse den **Fließtext** (10 Minuten).
2. Werte deine Arbeit aus; kontrolliere Anschlagszahl und Fehler.
3. Schreibe den Text fertig und **speichere** ihn.

Text 1 – Ergonomie am Arbeitsplatz

Ergonomie ist die Wissenschaft von der menschlichen Arbeit.	63
Sie zielt darauf ab, die Arbeitsbedingungen den Menschen anzupassen. Auch den Komponenten eines Arbeitsplatzes ist diesbezüglich Beachtung zu schenken. Der Bildschirm sollte strahlungsarm sein und nicht flimmern, da dies Kopfschmerzen	123
verursacht und die Augen überanstrengt. Flachbildschirme sind flimmerfrei. Um Verspannungen im Bereich von Schultern und Nacken vorzubeugen, wird der integrierte Schwenkfuß des Monitors so eingestellt, dass man frontal auf den Bildschirm schaut. Die oberste Lesezeile darf deshalb nicht oberhalb der	183
Augenhöhe liegen. Bildschirme sollten so aufgestellt sein, dass keine Reflexionen auf dem Monitor durch Beleuchtung oder Fenster entstehen. Die Blickrichtung parallel zum Fenster ist ideal. Die Tastatur muss variabel anzuordnen und leicht neigbar sein. Vor der Tastatur braucht man Platz für das	245
Auflegen der Hände. Zu stark abgewinkelte Hände verengen die Blutbahnen im Handgelenk und verursachen Schmerzen. Nach neuen Erkenntnissen sollte die Tastatur geteilt sein. Das Tastenfeld spaltet sich in je einen Block für die linke und rechte Hand. Die Hände liegen demnach weiter auseinander, werden nicht abgewinkelt und verbleiben in ihrer natürlichen Haltung.	307
	366
	430
	492
	555
	619
	680
	745
	811
	870
	930
	995
	1062
	1129
	1193
	1253
	1310



Arbeitsblatt 11-22

Übung 40

Der modulare Lehrplan sieht vor, **ergonomische Erkenntnisse** zu berücksichtigen. Vor der Fließtexterfassung (10 Minuten) bietet es sich an, diesen Text inhaltlich mit den Schüler/innen zu besprechen. Es sollte ihnen bewusst werden, dass durch die Beachtung ergonomischer Erkenntnisse gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegengewirkt und ermüdungsfreies Arbeiten gewährleistet wird.

Ausführlicher ist das Thema unter

11\11-materialien\ergonomie.docx abgelegt.

Der Abschreibetext für Schüler/innen ist geringfügig abgeändert, da zu diesem Zeitpunkt der Mittestrich sowie Ziffern und Zeichen noch nicht behandelt sind.

Fertigstellung und Speichern des Textes ist notwendig, um alle Aufgaben in Übung 41 erledigen zu können.

Unter **11\11-materialien\ergonomie-vor.docx**

sind beide Texte (Übung 40 und 41) zu einer 10-Minuten-Abschrift zusammengefasst. Diese eignet sich für Schüler, die bereits höhere Anschlagszahlen erreichen bzw. als evtl. Leistungsnachweis für einen späteren Einsatz.

Der komplette Quelltext ist gespeichert unter:

11\11-materialien\quelltexte\ab-22-ergonomie.docx