



Zoekopdracht

Arbo-regels en gezondheid. Hoe kan je dingen tillen zonder dat je last van je rug krijgt?

Ga naar de website: www.werkenlichaam.nl. Klik hier aan de rechterkant op 'het lichaam werkend houden'. Klik dan op het onderwerp 'verstandig tillen'. Lees de tekst, oefen zelf en met elkaar.

Ga naar de website: www.praktijkonderwijs.com. Klik hier aan de linkerkant op 'werken en veiligheid'. Klik dan in het midden van de pagina op 'veiligheid op het werk'. Kies dan voor nummer 4: dragen van lasten. Lees de tekst, bekijk de plaatjes, oefen zelf en met elkaar.

Zoekopdracht

Ga naar de website: www.praktijkonderwijs.com. Klik hier aan de linkerkant op 'werken en veiligheid'. Klik dan in het midden van de pagina op 'Basisveiligheid VCA'. Kies een onderwerp en probeer de oefeningen te maken.

Oefenopdracht

Bekijk samen het plaatje. Lees ook de tekst onder het plaatje.

Het plaatje en de tekst gaan over een goede zithouding achter de computer.

