

Hoekenwerk: 'Ergonomisch werken in de kinderopvang'

Werkblad: 'Wat is ergonomie?'

Wat is ergonomie?
Ergonomie is de wetenschap die de wer...

Doel van ergonomie?

- Welzijn en de gezondheid van de mens
- Alle activiteiten gemakkelijker en efficiënter
- De veiligheid verbeteren
- Doelgerichte werken = verhogen van...

De rol van onze wervelkolom
Als we onze rug bekijken zien we de volgende...

- 7 halswervels
- 12 borstwervels
- 5 lendenwervels
- Heiligbenen
- Staartbeen

De tussenwervelschijf kunnen we verkrachtig zijn, kunnen onze werv...

Lees aandachtig de tekst en vul het kruiswoordraadsel in.


HORIZONTAL

- 1) ergonomie is een ...
- 2) we hebben 7 ...
- 3) door ... te werken verhogen we de productiviteit en effectiviteit
- 4) doel van de ergonomie is om de ... en het welzijn van de mens te verbeteren

VERTICAAL

- 5) ergonomie bestudeert de ... van de mens
- 6) activiteiten worden gemakkelijker en ...
- 7) het onderste deel van de wervelkolom heet het ...
- 8) doel van de ergonomie is de ... verbeteren
- 9) tussenwervels kan je vergelijken met een ...
- 10) doordat tussenwervels zo veerkrachtig zijn, kunnen ze tegenover elkaar ...
- 11) we onderscheiden 5 ... , waaronder de borstwervels, lendenwervels, etc.

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: RIL Leuven

Verbetersleutel

Niet goed: je bent helemaal voorover gebogen, niet op werkhoogte. Hoe het beter kan? Het kind veilig op hogere stoel zetten (werkhoogte van de volwassene), ofwel zelf op knieën of kleine stoel gaan zitten om je werkhoogte zelf te verlagen.

Hoek 1

Hoek 2: 'Hef- en tiltechnieken toepassen'

- Een kind van de grond tillen
- Een kind zijn jas aandoen
- Speelgoed opruimen
- Een speelgoeddoos in de kast zetten
- Een kind op het toiletje zetten
- Een schone luijer aandoen

Hoek 4: 'Hulpmiddelen ergonomisch werken'

Benodigheden

- Papier
- Balpen

Uitdag activiteit

- Neem een blad papier.
- Welke hulpmiddelen kunnen jou helpen om ergonomisch te werken in de kinderopvang?
- Maak hiervan een gezamenlijke woordwolk.

Veel succes!

PLAYFUL
TEACHING

— By Cath —

Educatief materiaal - Secundair onderwijs

Welkom!

Als leerkracht werk je verschillende didactische materialen uit voor in de les. In het maken van dit materiaal kruipt er heel veel tijd. Hierin wil ik jullie graag helpen. Op mijn website staan er verschillende didactische materialen uitgewerkt.

Je kan 'Playful teaching by Cath' volgen op sociale media. Op deze manier ben je steeds op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

Veel liefs

Cath



Playful teaching by Cath



Playful_teaching_byCath



<https://playfulteachingbycath.jouwweb.be/>



playfulteaching@outlook.be



@Playfulteaching_byCath

**PLAYFUL
TEACHING**

— *By Cath* —

Educatief materiaal - Secundair onderwijs

Hoekenwerk: 'Ergonomisch werken in de kinderopvang'

Benodigheden

- Alle onderdelen van dit bestand
- Balpen
- Dobbelsteen
- Papier
- Attributen om hef- en tiltechnieken toe te passen

Vorbereiding

- Print dit document volledig uit. Lamineer eventueel de verschillende onderdelen van het hoekenwerk. Op deze manier kan je het hoekenwerk hergebruiken.

Uitleg activiteit

- Maak vijf hoeken in de klas. Leg in elke hoek, het nodige materiaal klaar.
- Verdeel de klas in vijf groepen.
- Iedere groep start aan een tafel. Na ongeveer 10 à 15 minuten wordt er doorgeschoven.
- Na de activiteiten kan er een klasgesprek plaatsvinden. De volgende vragen kunnen aan de leerlingen gesteld worden:
 1. Wat heb je bijgeleerd over ergonomisch werken in de kinderopvang?
 2. Waarop ga je nu extra letten als je stage gaat doen in een kinderopvang?
 3. Wat heb je bijgeleerd van je medestudenten?

PLAYFUL
TEACHING

— By Cath —

Educatief materiaal - Secundair onderwijs

Hoek 1

Hoek 2

Hoek 3

Hoek 4

Hoek 5

Hoek 1: 'Wat is ergonomie?'

Benodigdheden

- Werkblad: 'Wat is ergonomie?'
- Balpen

Uitleg activiteit

- Lees de theorie rond ergonomie.
- Leg het blad aan de kant.
- Probeer vervolgens het kruiswoordraadsel in te vullen.

Veel succes!

Hoek 2: 'Hef- en tiltechnieken toepassen'

Benodigdheden

- Blad met oefeningen 'hef- en tiltechnieken'
- Attributen om hef- en tiltechnieken toe te passen
- Dobbelsteen

Uitleg activiteit

- Gooi met de dobbelsteen.
- Voer de oefening uit.
- De medeleerlingen geven feedback.

Veel succes!

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'

Benodigdheden

- Kaartjes 'Correcte of verkeerde houding'

Uitleg activiteit

- Leg de kaartjes open op tafel.
- Neem om de beurt een prent.
- Leg uit waarom deze houding correct of verkeerd is.
- Bekijk vervolgens de oplossing (Zie achterkant kaart).

Veel succes!

Hoek 4: 'Hulpmiddelen ergonomisch werken'

Benodigdheden

- Papier
- Balpen

Uitleg activiteit

- Neem een blad papier.
- Welke hulpmiddelen kunnen jou helpen om ergonomisch te werken in de kinderopvang?
- Maak hiervan een gezamenlijke woordwolk.

Veel succes!

Hoek 5: 'Reflectieoefening'

Benodigheden

- Werkblad: 'Reflectieoefening'
- Balpen

Uitleg activiteit

Praat tegen elkaar over je eigen ergonomische aanpak op stage, werk en/of thuis.

- Wat gaat er goed?
- Wat zijn groeipunten op ergonomisch vlak?
- Hoe bewust ben je hiermee bezig?

Stel vragen aan elkaar en wissel ervaringen uit.

Schrijf de zaken die je meeneemt uit het gesprek op je werkblad.

Veel succes!

Werkblad: 'Wat is ergonomie?'

Wat is ergonomie?

Ergonomie is de wetenschap die de werkomstandigheden van de mens bestudeert en aanpast.

Doel van ergonomie?

- Welzijn en de gezondheid van de mens bevorderen
- Alle activiteiten gemakkelijker en efficiënter maken
- De veiligheid verbeteren
- Doelgericht werken = verhogen van de productiviteit en effectiviteit

De rol van onze wervelkolom

Als we onze rug bekijken zien we de wervelgroepen:

- 7 halswervels
- 12 borstwervels
- 5 lendenwervels
- Heiligenbeen
- Staartbeen

De tussenwervelschijf kunnen we vergelijken met een spons. Ze is veerkrachtig. Doordat ze zo veerkrachtig zijn, kunnen onze wervels zich tegenover elkaar bewegen.



Bron: Klascement

Werkblad: 'Wat is ergonomie?'

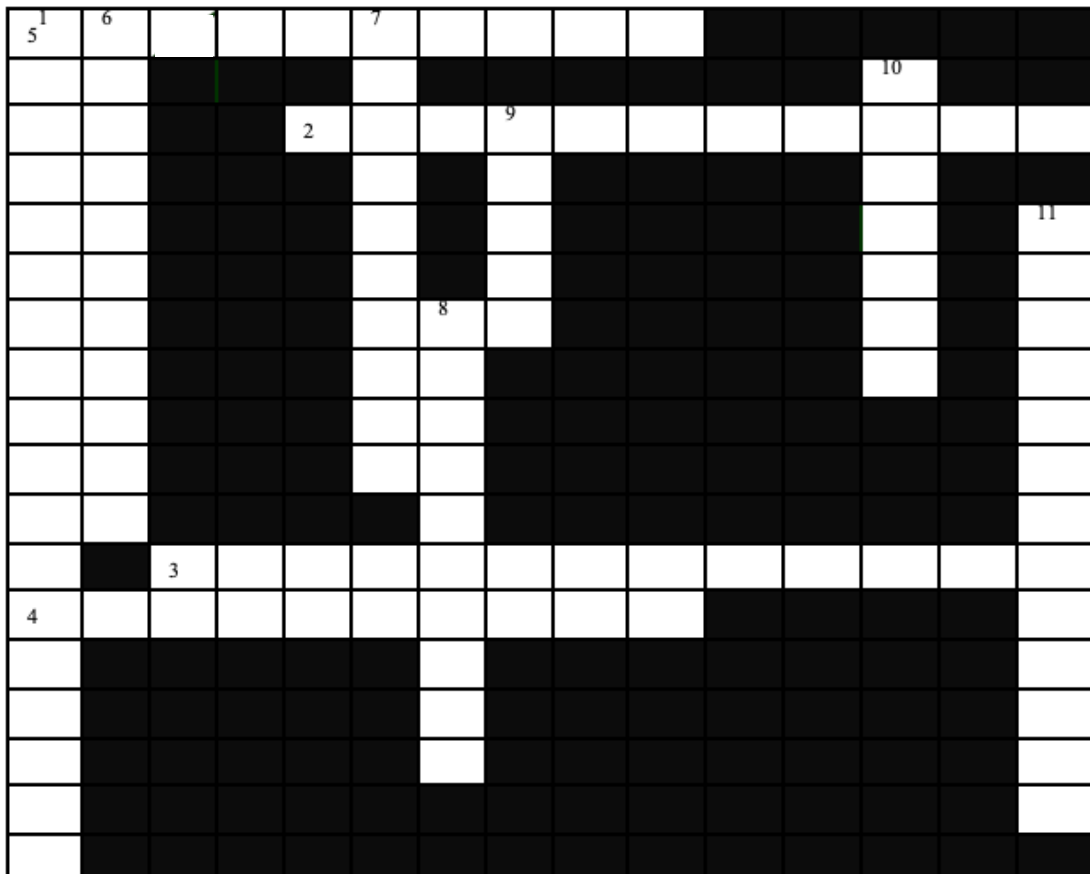
Lees aandachtig de tekst en vul het kruiswoordraadsel in.

HORIZONTALAAL

- 1) ergonomie is een ...
- 2) we hebben 7
- 3) door te werken verhogen we de productiviteit en effectiviteit
- 4) doel van de ergonomie is om de ... en het welzijn van de mens te verbeteren

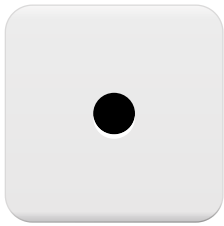
VERTICAAL

- 5) ergonomie bestudeert de van de mens
- 6) activiteiten worden gemakkelijker en ...
- 7) het onderste deel van de wervelkolom heet het ...
- 8) doel van de ergonomie is de ... verbeteren
- 9) tussenwervels kan je vergelijken met een ...
- 10) doordat tussenwervels zo veerkrachtig zijn, kunnen ze tegenover elkaar...
- 11) we onderscheiden 5, waaronder de borstwervels, lendenwervels, etc.

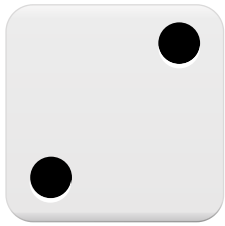


Bron: Klascement

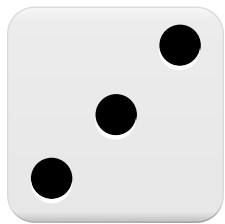
Hoek 2: 'Hef- en tiltechnieken toepassen'



Een kind van de grond tillen



Een kind zijn jas aandoen



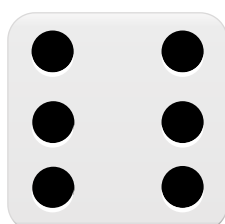
Speelgoed opruimen



Een speelgoeddoos in de kast zetten

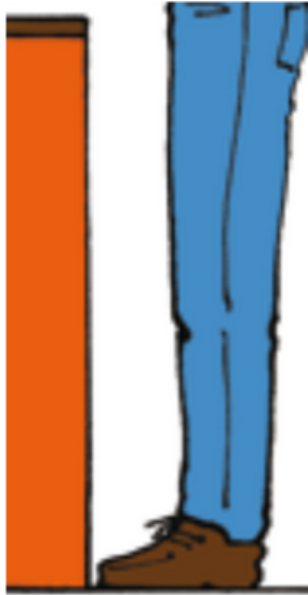


Een kind op het toiletje zetten



Een schone luijer aandoen

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: FOD Werkgelegenheid, arbeid en sociaal overleg

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Wesco

Verbetersleutel

Niet goed: Op deze manier ben je voorover gebogen aan het werken heel de tijd. Hoe kan het beter? Zorgen dat er een ruimte onder de kasten is voor je voeten zodat je meer naar voor kan staan.

Verbetersleutel

Goed: Trapje om de kinderen zelf op het verzorgingskussen te laten komen, zodat je het kind niet moet heffen. Hef- en tilprincipes: maak zo veel mogelijk gebruik van aangepast materiaal.

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: FOD Werkgelegenheid, arbeid en sociaal overleg

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: MiniMe

Verbetersleutel

Goed: Box op werkhogte. Hef- en tilprincipe: maak zo veel mogelijk gebruik van aangepast materiaal.

Verbetersleutel

Niet goed: Het kind is te ver van het lichaam, holle rug, zware last. Hoe het beter kan? Het kind dicht tegen het lichaam dragen, zorgen dat je stabiel staat en met rechte rug (wervelzuil vergrendelen).

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: KU Leuven

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: KU Leuven

Verbetersleutel

Niet goed: Je bent helemaal voorover gebogen, niet op werkhoogte. Hoe het beter kan? Het kind veilig op hogere stoel zetten (werkhoogte van de volwassene), ofwel zelf op knieën of kleine stoel gaan zitten om je werkhoogte zelf te verlagen.

Verbetersleutel

Niet goed: Het kind is te ver van het lichaam, gebogen rug, alle last komt op rugspieren terecht. Hoe het beter kan? Het kind eerst zelf op stoel of verhoog laten kruipen, last dichterbij jou brengen, door de knieën gaan en heffen met je benen en met rechte rug.

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Mooi! John Van Neer

PLAYFUL
TEACHING
—Bo Cb—

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Onbekend

PLAYFUL
TEACHING
—Bo Cb—

Verbetersleutel

Goed: De kinderen zitten even hoog als begeleider, ze houdt haar rug recht. Hef- en tilprincipe: houd je rug recht, maak gebruik van aangepast materiaal.

Verbetersleutel

Niet goed: De rug staat helemaal bol, last wordt volledig door de rug gedragen. Hoe kan het beter?
Door de knieën gaan en dan de last verplaatsen.

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Redactie 24

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Ieder talent telt

Verbetersleutel

Niet goed: Er is te weinig plaats tussen de toiletten zodat de begeleiders er niet ergonomisch rond kunnen om te helpen waar nodig. Bijna zeker moeten ze voorover buigen met bolle rug of hun romp draaien tegenover hun benen om het kind goed te begeleiden op het toilet. Hoe kan het beter? De toiletten meer uit elkaar zetten, genoeg ruimte rondom het toiletje voorzien. Wat is wel goed? Het toilet is op hoogte van het kind! Dit stimuleert de kinderen om zelfstandig naar het toilet te gaan dus is er minder tussenkomst nodig (en dus ook minder een slechte houding).

Verbetersleutel

Goed: De begeleider zit met rechte rug tussen de kinderen. De rug wordt niet belast.

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Onbekend

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Onbekend

Verbetersleutel

Goed: Het speelgoed eerst samen vegen met rechte rug vooraleer je het opruimt van de grond.
Hef- en tilprincipe: observeer de situatie en pas indien nodig de omgeving aan.

Verbetersleutel

Goed: Alle te gebruiken dingen staan op werkhoogte (of toch zo veel mogelijk), om zo weinig mogelijk te moeten bukken of strekken. Hef- en tilprincipe: breng de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam.

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Blijf inzetbaar in zorg en welzijn

Hoek 3: 'Correcte of verkeerde houding'



Bron: Cafemon

Verbetersleutel

Goed: Ze dragen de zware last samen in plaats van alleen.

Verbetersleutel

Niet goed: Hoge hakken in de speeltuin zijn niet zo'n goed idee. Hoe kan het beter? Draag aangepaste kledij en schoeisel!

Hoek 5: 'Reflectieoefening'

Dit neem ik mee uit het gesprek (dit onthoud ik):

Referentie

Blijf inzetbaar in zorg en welzijn. (z.j.). *PreGo! Tip - Alleen tillen of samen tillen*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via <https://blijfinzetbaar.nl/prego-tip-alleen-tillen-of-samen-tillen/>

Cafemon. (2012). *Mon wears high heels to the playground en lives to hell the tale*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via https://cafemom.com/parenting/141297-mom_wears_high_heels_to

FOD Werkgelegenheid, arbeid en sociaal overleg. (2011). *Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor kinderverzorgsters uit de sector van kinderopvang*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via https://werk.belgie.be/sites/default/files/nl/modules_pages/publicaties/document/prevdos_prevrug/kinderopvang.pdf

Ieder talent telt. (z.j.). *Kinderbegeleider*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via <https://www.iedertalenttelt.be/kinderbegeleider>

KULeuven. (2020). *Hoe til je tillast in een kinderdagverblijf?*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via <https://admin.kuleuven.be/sab/vgm/ucll/ergonomie/ErgonomieKinderdagverblijf>

MiniMe. (z.j.). *8x mooie party outfits voor moms*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via <https://www.minime.nl/artikelen/1605/8-mooie-party-outfits-voor-moeders>

Mooi! van John van Neer. (2015). *Mooi! van John van Neer*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via <https://www.kinderdagverblijfinrichting.nl/c-2867963/ergonomisch-zitten/>

Redactie 24. (2020). *Verontrustend: Wat deed 14-jarige met kleuter op toilet?*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via <https://www.redactie24.be/news/27174/verontrustend-wat-deed-14-jarige-met-kleuter-op-toilet>

Wesco. (z.j.). *Set verzorgingsmeubel*. Geraadpleegd op 26 september 2022 via https://nl.wesco-eshop.be/of59195-set-verzorgingsmeubels-kazeo-l-104-cm-wesco.html?gclid=CjwKCAjw7eSZBhB8EiwA60kCWxDHgBJAuwqUh7Y5GmfoiVRjcoKFRNUygRSoc4wYiWoTLnR493zDRoCrnlQAvD_BwE

**PLAYFUL
TEACHING**

— *By Cath* —

Educatief materiaal - Secundair onderwijs