

ERGO-QUIZ

1. Die ideale Sitzgelegenheit in einem Klassenzimmer ist :

- ein Liegestuhl
- ein Hocker
- ein Bank
- ein Stuhl mit Lehne / **OK**

2. Für eine Entfernung bis 8 m. von der Tafel, die Mindestgrösse der Zeichen sollte sein :

- > als 1 cm
- > als 2 cm / **OK**
- > als 3 cm
- > als 4 cm

3. Damit sich die meisten Schüler wohlfühlen, braucht es mindestens :

- ein verstellbarer Stuhl
- ein verstellbarer Tisch
- ein verstellbarer Stuhl und verstellbarer Tisch / **OK**
- verstellbare Stuhl, Tisch und Fussauflage

4. Welcher ist der empfohlene Geräuschpegel in einem Klassenzimmer :

- 20 bis 30 dB
- 30 bis 40 dB
- 40 bis 50 dB / **OK**
- 50 bis 60 dB

5. Was ist die optimale Temperatur in einem Klassenzimmer :

18 bis 21 °C

21 bis 24 °C / OK

24 bis 27 °C

27 bis 30 °C

6. In der Konzeption eines Arbeitsplatzes muß die Größe berücksichtigt werden von :

den Grössten

den Mittleren

den Kleinsten

den Grössten und den Kleinsten / OK

7. Welches ist das maximal zulässige Gewicht einer Schulmappe, um einer Wirbelsäulen-Verformung vorzubeugen:

10% vom Körpergewicht/ OK

20% vom Körpergewicht

30% vom Körpergewicht

40% vom Körpergewicht

8. Was ist die günstigste Lage der Füße, um die Rückenprobleme beim sitzen zu vermeiden:

Senkrecht zum Boden

gegen vorne / OK

gegen hinten

auf die Seite

9. Um die Müdigkeit der Schüler zu reduzieren, arbeitet man am Besten :

- sitzend
- stehend
- sitzend und stehend / **OK**
- mit Gesäss-Stützen

10. Im Vergleich zur stehende Position, gilt im Sitzen :

- Der Druck in der Wirbelsäule nimmt zu / **OK**
- Die Muskelanstrengung wird kleiner
- Der Druck in der Wirbelsäule nimmt ab
- Die Muskelanstrengung nimmt zu

Besten Dank für Ihre Teilnahme