

# Instuderingsfrågor till ergonomi

1. Ergonomi handlar om anpassning av arbete och miljö till människans behov och förutsättningar.
2. Det är någonting som gör att man känner sig stressad som att få någonting gjort under en specifik tid.
3. En stressor är en faktor som är individuell för alla och sätter krav på en om vad man ska göra.
4. En stressor för mig är att det finns så mycket saker i skolan som måste göras men jag har ingen aning om vart jag ska börja.
5. En stressreaktion är en evolutionär respons på fara med syfte att mobilisera kroppens resurser, så att vi sen kan ta sig an problemet eller fly ifrån det.
6. Hjärnan skickar signaler till kroppen via det autonoma nervsystemet och det gör att det sympatiska nervsystemet aktiveras, hjärtats slagfrekvens ökar, binjurarna utsöndrar stresshormoner, ökad blodtillförsel och muskelspänning.
- 7.