

Grabienie liści

1. Przygotuj: grabie, rękawice ochronne, Kubel na odpady bio lub duży worek
2. Weź grabie i ustaw się na początku trawnika
3. Zgrabiaj liście w jednym kierunku, raz przy razie
4. Zgrabiaj liście na kupki co kilka metrów
5. Po zgrabieniu wszystkich liści używając rękawic ochronnych załaduj je z kupek do kubła na odpady bio lub do dużego worka
6. Po pracy oczyść grabie i szczotkę
7. Zanieś grabie i szczotkę na miejsce

Podlewanie roślin szlauchem (wężem ogrodowym)

1. Przygotuj: Szlauch i dostęp do wody
2. Podłącz szlauch do kranu z wodą
3. Odkręć kran z wodą
4. Skieruj strumień wody na podlewane rośliny
5. Równomiernie podlewaj wyznaczony teren pomatu się przemieszczając
6. Staraj się nie deptać podlewanych roślin
7. Na koniec pracy zakręć kran z wodą
8. Zwiń szlauch i odłóż na miejsce

Zamiatanie chodników

1. Przygotuj: szczotkę do zamiatania, rękawice ochronne, Kubel na śmieci lub duży worek
2. Weź szczotkę i ustaw się na początku chodnika
3. Zamiataj śmieci i liście w jednym kierunku, raz przy razie
4. Zgrabiaj śmieci i liście na kupki co kilka metrów
5. Po zgrabieniu wszystkich śmieci i liści używając rękawic ochronnych załaduj je z kupek do kubła na śmieci lub do dużego worka
6. Po pracy oczyść szczotkę
7. Zanieś worek na śmieci
8. Zanieś szczotkę na miejsce

Podlewanie kwiatów konewką

1. Przygotuj: konewkę i dostęp do kranu z wodą
2. Weź konewkę
3. Podejdź z nią do kranu z wodą
4. Podstaw konewkę pod kran
5. Odkręć wodę
6. Napełni konewkę do pełna
7. Podejdź z konewką pełną wody do kwiatów
8. Przechyl lekko konewkę
9. Równomiernie podlewaj wszystkie kwiaty
10. Staraj się nie deptać podlewanych kwiatów
11. Po wyczerpaniu wody w konewce napełnij ją ponownie
12. Na koniec pracy odnieś pustą konewkę na swoje miejsce

Przycinanie żywoptotów

1. Przygotuj: sekator, grabie, kubel na odpady bio lub duży worek
2. Chwyć mocno sekator
3. Podobnie jak nożycami równo ścinaj żywoptot aż do wyrównania krzaka.
4. Ścinaj żywoptot od góry oraz po bocznych stronach
5. Po zakończeniu zgrab ścięte resztki i wyrzuć do Kubła na odpady bio lub worka
6. Po pracy oczyść sekator i grabie
7. Zanieś sekator i grabie na miejsce

Kopanie ogrodu i grabienie

1. Przygotuj: szpadel, buty robocze (gumowce), rękawice ochronne
2. Załóż rękawice ochronne
3. Weź szpadel i ustaw się z nim na początku ziemi przeznaczonej do kopania
4. Wbij szpadel pionowo w ziemię
5. Dopchaj głębiej szpadel nogą
6. Trzymając mocno trzonek pochyl go do tyłu nabierając na szpadel ziemię
7. Unieś szpadel z ziemią do góry lekko nad powierzchnie ziemi
8. Obróć w powietrzu szpadel i zrzuć ziemię do góry nogami w miejsce z którego była wybrana
9. Teraz wbij szpadel w ziemię w kolejne miejsce tuż przy miejscu pierwszym
10. Powtarzaj czynności aż do skopania całości
11. Oczyść szpadel i obuwie robocze
12. Odłóż szpadel na miejsce

Przycinanie gałęzi drzew

1. Przygotuj: nożyce do cięcia gałęzi, grabie, rozstawianą drabinkę, kubel na odpady bio lub duży worek
2. Weź nożyce
3. Podejdź do wiszącej gałęzi
4. Silnie ściskając nożyce obetnij gałąź zachowując ostrożność aby nie skaleczyć palców
5. Do cięcia wyżej wiszących gałęzi użyj drabinki
6. Przynieś drabinkę i rozstawa pod gałęzią
7. Wejdź na dolny stopień drabinki
8. Zetnij gałąź
9. Zajdź z drabinki
10. Następnie dłuższe gałęzie potnij na mniejsze kawałki
11. Potem zgrab ścięte gałęzie grabiami na kupki
12. Zbierz z kupek gałęzie i wyrzuć do Kubła na odpady bio lub dużego worka
13. Po pracy oczyść nożyce i grabie
14. Zanieś nożyce, grabie i drabinę na miejsce

Grabienie skopanej ziemi

1. Przygotuj: szerokie grabie, buty robocze (gumowce), rękawice ochronne
2. Załóż rękawice ochronne
3. Weź szerokie grabie
4. Ustaw się na początku skopanego kawałka ziemi
5. Trzymaj lekko grabie i przesuwaj nimi po skopanej ziemi w jedna i druga stronę
6. Staraj się rozbić grabiami wszystkie większe bryły ziemi
7. Grabie prowadź w różne strony - do siebie i na boki
8. Czynności powtarzaj aż do otrzymania równej powierzchni skopanej ziemi
9. Na koniec oczyść grabie i obuwie robocze
10. Odłóż grabie na miejsce

Koszenie trawnika

Grabienie trawy

(po koszeniu kosiarką bez pojemnika na trawę)

1. Przygotuj: grabie, rękawice ochronne, Kubel na odpady bio lub duży worek
2. Weź grabie i ustaw się na początku trawnika
3. Zagrabiaj skoszoną trawę w jednym kierunku, raz przy razie
4. Zagrabiaj trawę na kupki co kilka metrów
5. Po zgrabieniu całej trawy używając rękawic ochronnych załaduj ją z kupek do kubła na odpady bio lub do dużego worka
6. Po pracy oczyść grabie
7. Zanieś grabie na miejsce

Sadzenie kwiatów w ogrodzie

1. Przygotuj: kwiaty do sadzenia, szpadek, rękawice ochronne, konewka z wodą
2. Przenieś kwiaty do sadzenia w miejsce sadzenia
3. Wykonaj w ziemi dołek przy pomocy szpadelka
4. Usyp obok dołka maty kopiec ziemi
5. Weź do ręki kwiat
6. Pionowo wsadź go do dołka, korzeniem w dół.
7. Sprawdź czy korzenie kwiatu swobodnie zwisają do dna dołka
8. Trzymając kwiat jedną ręką, drugą ręką weź ziemię z kopca i obsyp nią kwiat z wszystkich stron aż zostanie w ziemi unieruchomiony.
9. Lekko ugnieć ręką ziemię wokół wsadzonego kwiatu.
10. Powtórz czynności z pozostałymi kwiatami, zachowując odpowiednie odstępy między sadzonymi kwiatami
11. Na koniec podlej lekko wszystkie wsadzone kwiaty wodą z konewki

Krojenie chleba

1. Przygotuj: bochenek chleba, duży nóż, deskę do krojenia, koszyk na chleb, duża serwetkę
2. Ułóż chleb na desce do krojenia
3. Używając dużego noża ostrożnie pokrój równo chleb aby zostały kromki
4. Wyłóż koszyk na chleb serwetą tak aby rogi serwety wystawały poza koszyk
5. Poukładaj pokrojone kromki chleba w koszyku do chleba
6. Przykryj chleb od góry wystającymi rogami serwety
7. Posprzątaj po sobie miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Przygotowanie kanapek

1. Przygotuj: deskę do krojenia, nóż, półmisek, chleb, masło, wędlinę, ser żółty, pomidora, sól
2. Pokrój chleb na kromki
3. Używając noża posmaruj kromki masłem
4. Używając noża pokrój na desce do krojenia w plastry: wędlinę, ser żółty, pomidora
5. Poukładaj na przygotowanych wcześniej kromkach chleba plastry wędliny, sera i pomidora
6. Posyp odrobiną soli pomidora
7. Ułóż przygotowane kanapki na dużym półmisku
8. Posprzątaj swoje miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Przygotowanie do wykonania potraw z warzyw: (np. ziemniaki i ogórki)

1. Przygotuj: deskę do krojenia, nóż, dużą tacę, ziemniaki i ogórki
2. Umyj warzywa pod bieżącą wodą z kranu i odłóż na czystą tacę lub do dużej miski
3. Obierz warzywa używając noża
4. Obierki z warzyw wyrzuć do kosza na śmieci
5. Pokrój warzywa na desce do krojenia za pomocą noża
6. Odłóż pokrojone warzywa na tacę lub do miski
7. Podaj tace lub misę z warzywami kucharzowi
8. Posprzątaj swoje miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Przygotowanie tostów

1. Przygotuj: toster, deskę do krojenia, nóż, półmisek, chleb tostowy, wędlinę, ser żółty, pieczarki
2. Rozpakuj chleb tostowy z folii
3. Używając noża pokrój na desce do krojenia w plastry: wędlinę, ser żółty i pieczarki
4. Poukładaj na przygotowanych wcześniej kromkach chleba plastry wędliny, sera i pieczarek
5. Przykryj każdą kromkę druga kromką z góry
6. Wyciągnij z opakowania toster
7. Otwórz toster
8. Połóż przygotowane kanapki - tosty w tosterze
9. Zamknij toster
10. Podłącz toster do prądu
11. Wyreguluj siłę grzania, jeżeli taka regulacja ma toster
12. Czekaj aż nastąpi proces grzania
13. Otwórz toster
14. Wyciągnij gotowe tosty przy pomocy drewnianej łopatką
15. Poukładaj tosty na półmisku
16. Posprzątaj swoje miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Przygotowanie do wykonania sałatek owoców: (np. jabłka, pomarańcze)

POMOCNIK KUCHARZA

Przygotowanie jajek na miękko

1. Przygotuj niewielki czysty garnek, 4 jajka, podstawki do jajek na miękko, dwie rękawice kuchenne i zegarek
2. Wlej do garnka więcej niż do połowy, wodę z kranu
3. Postaw na kuchni na mniejszym palniku i włącz palnik lub zapal gaz
4. Przygotuj 4 jajka
5. Umyj jajka pod bieżącą ciepłą wodą
6. Włóż jajka do garnka
7. Od momentu zagotowania wody (woda zmieni się w bąbelkowe wrzące kłębowisko) zacznij liczyć czas przy pomocy zegarka
8. Licząc czas gotuj jajka 4 minuty
9. Po 4 minutach, wyłącz palnik lub zgaś gaz
10. Przy pomocy rękawic kuchennych ostrożnie wylej do zlewu gorącą wodę z garnka tak aby jajka w nim dalej zostały
11. W celu ostudzenia jajek wlej do garnka zimną wodę i ją wylej
12. Wlej ponownie do garnka zimną wodę i ją po chwili wylej
13. Połóż jajka na podstawkach do jajek na miękko
14. Posprzątaj swoje miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Zmywanie szklanek i kubków

1. Przygotuj: brudne szklanki i kubki, płyn do naczyń, gąbkę do mycia
2. Zbierz brudne szklanki i kubki i postaw tuż obok zlewozmywaku.
3. Wylej do zlewozmywaka ze szklanek i kubków resztki napojów
4. Bardzo zabrudzone szklanki i kubki optucz w bieżącej wodzie
5. Zatkaj korkiem zlewozmywak lub przygotuj duża miskę i nalej tam ciepłej wody
6. Do ciepłej wody nalej trochę płynu do mycia naczyń
7. Zanurz w wodzie szklanki, kubki
8. Przy pomocy gąbki do mycia naczyń umyj dokładnie wszystkie brudne szklanki i kubki
9. Wypłukaj wszystkie szklanki i kubki w bieżącej wodzie
10. Wypłukane naczynia ustaw na suszarkę
11. Wylej wodę z zlewozmywaku wyciągając korek lub przechylając miskę
12. Posprzątaj po sobie miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Zmywanie talerzy

1. Przygotuj: brudne talerze, płyn do naczyń, gąbkę do mycia
2. Zbierz brudne talerze po posiłku i postaw tuż obok zlewozmywaku.
3. Wyrzuć do kosza na śmieci resztki jedzenia z talerzy
4. Bardzo zabrudzone talerze optucz w bieżącej wodzie
5. Zatkaj korkiem zlewozmywak lub przygotuj duża miskę i nalej tam ciepłej wody
6. Do ciepłej wody nalej trochę płynu do mycia naczyń
7. Zanurz w wodzie talerze
8. Przy pomocy gąbki do mycia naczyń umyj dokładnie wszystkie brudne talerze
9. Wypłukaj talerze w bieżącej wodzie
10. Wypłukane talerze ustaw na suszarkę
11. Wylej wodę z zlewozmywaku wyciągając korek lub przechylając miskę
12. Posprzątaj po sobie miejsce pracy

POMOCNIK KUCHARZA

Przygotowanie jajek na twardo

1. Przygotuj niewielki czysty garnek, 4 jajka, miskę, dwie rękawice kuchenne i zegarek
2. Wlej do garnka więcej niż do połowy, wodę z kranu
3. Postaw na kuchni na mniejszym palniku i włącz palnik lub zapal gaz
4. Przygotuj 4 jajka
5. Umyj jajka pod bieżącą ciepłą wodą
6. Włóż jajka do garnka
7. Od momentu zagotowania wody (woda zmieni się w bąbelkowewrzące kłębowisko) zacznij liczyć czas przy pomocy zegarka
8. Licząc czas gotuj jajka 8 minut
9. Po 8 minutach, wyłącz palnik lub zgaś gaz
10. Przy pomocy rękawic kuchennych ostrożnie wylej do zlewu gorącą wodę z garnka tak aby jajka w nim dalej zostały
11. W celu ostudzenia jajek wlej do garnka zimną wodę i ją wylej
12. Wlej ponownie do garnka zimną wodę i ją po chwili wylej
13. Stuknij kilka razy jakimś przedmiotem o stół aby pękła skorupka
14. Dokładnie obierz jajka ze skorupki
15. Połóż jajka na misce
16. Posprzątaj swoje miejsce pracy

POMOCNIK STOLARZA

Docinanie desek

1. Przygotuj: Stół stolarski, ręczną piłę do drewna, miarę, ołówek stolarski, linijkę
2. Przynieś deskę i połóż na stole stolarskim
3. Przy pomocy miary wymierz żadaną długość deski
4. Zaznacz ołówkiem wymierzone miejsce
5. Za pomocą linijki, ołówkiem narysuj na desce linię - miejsce cięcia
6. Ustaw deskę do cięcia i mocno przyciśnij do stołu jedną ręką
7. Drugą ręką chwyć ręczną piłę do drewna
8. Przyłóż piłę do zaznaczonej na desce linii cięcia
9. Zaczynj ciąć deskę energicznymi ruchami piłą do przodu i do tyłu
10. Cały czas kontroluj czy piła tnie po zaznaczonej linii
11. Uciętą deskę odłóż w umówione miejsce
12. Po odłożeniu deski powtórz czynności z kolejnymi deskami
13. Po zakończeniu pracy odłóż narzędzia na miejsce

POMOCNIK STOLARZA

Łączenie elementów drewnianych klejem

1. Przygotuj: klej do drewna, dwa ściski stolarskie, elementy drewniane, papier ścierny
2. Weź do ręki klejone elementy i połóż je na stole
3. Przetrzyj miejsce styku elementów papierem ściernym
4. Nanieś na miejsca stuku elementów niewielką warstwę kleju
5. Dociśnij dwa elementy do siebie
6. Po chwili użyj ścisków stolarskich i ściśnij nimi elementy łączone
7. Pozostaw klejone elementy na tak długo jak zaleca producent kleju
8. Po tym czasie wykręć ściski
9. Klejone miejsca lekko wypoleruj papierem ściernym
10. Na koniec pracy na miejsce odłóż wszystkie narzędzia
11. Zrób porządek na miejscu pracy

POMOCNIK STOLARZA

Przygotowanie elementów drewnianych do łączenia, montażu

1. Przygotuj narzędzia: Stół stolarski, imadło, pilnik do drewna, papier ścierny, elementy drewniane
2. Weź element drewniany do ręki i połóż na stole
3. Oczyść przy pomocy pilnika łączony fragment elementu drewnianego z zadziarów trzymając go w ręku lub montując w imadło
4. Wyszlifuj łączony fragment łączonego elementu drewnianego, papierem ściernym trzymając go w ręku lub montując w imadło
5. Połóż oczyszczony element w wyznaczonym miejscu
6. Powtarzaj czynności aż do przygotowania wszystkich elementów
7. Na koniec pracy posprzątaj miejsce swojej pracy
8. Odłóż na miejsce wszystkie narzędzia

POMOCNIK STOLARZA

Łączenie elementów drewnianych wkrętami

1. Przygotuj: wkręty do drewna, wkrętak, elementy drewniane, papier ścierny
2. Połóż na stole stolarskim łączone elementy
3. Przetrzyj miejsce styku elementów papierem ściernym
4. Weź wkręt do drewna i wkrętak
5. W miejscu łączenia elementów przyłóż wkręt i zachowując ostrożność wkręcaj go z wycuciem wkrętakiem z góry w dół
6. Powtórz to samo z drugim i kolejnymi wkrętami
7. Powtórz czynności aż do połączenia wszystkich elementów
8. Na koniec pracy na miejsce odłóż wszystkie narzędzia
9. Zrób porządek na miejscu pracy

POMOCNIK STOLARZA

Szlifowanie drewna

1. Przygotuj: imadło stolarskie, pilnik do drewna, papier ścierny gruboziarnisty, papier ścierny cienko ziarnisty, elementy drewniane do szlifowania
2. Weź kawałek drewna
3. Umieść go w imadle stolarskim i ściśnij tak aby szlifowana powierzchnia znajdowała się na górze i ponad imadłem
4. Trzymając równo pilnik do drewna zbierz cienką warstwę drewna na całej szlifowanej długości
5. Następnie przy pomocy papieru ściernego gruboziarnistego szlifuj całą powierzchnie do uzyskania gładkiej powierzchni
6. Następnie używając papieru ściernego cienko ziarnistego wypoleruj całą szlifowaną powierzchnie
7. Po wyszlifowaniu jednego elementu drewna, szlifuj kolejne elementy
8. Po zakończeniu pracy posprzątaj miejsce pracy z trocin
9. Odłóż narzędzia i papier na miejsce

POMOCNIK STOLARZA

Przenoszenie desek i ich układanie

1. Przygotuj: rękawice ochronne, deski
2. Załóż rękawice ochronne
3. Podejdź do desek
4. Chwyć jedną deską i podnieś
5. Przenieś deskę uważając, żeby się nie przewrócić
6. Powtórz czynność z innymi deskami
7. Deski układaj równo, w rzędach lub jedna na drugą
8. Deski większe i cięższe przenoś razem z kolegą z zajęć

POMOCNIK STOLARZA

Lakierowanie desek

1. Przygotuj: deski, lakier do drewna, pędzel, benzynę ekstrakcyjną, kawałek tkaniny, stół stolarski
2. Połóż deską na stole stolarskim
3. Pamiętaj aby w pomieszczeniu, w którym pracujesz był przewiew, dlatego otwórz okna
4. Przed otwarciem puszką z lakierem wstrząśnij ją w celu wymieszania lakieru
5. Otwórz puszkę
6. Weź pędzel
7. Zamocz czubek pędzla w lakierze
8. Wytrzyj zamoczony pędzel o wewnętrzną krawędź puszką aby usunąć nadmiar lakieru z pędzla
9. Maluj powoli i dokładnie po kolei poszczególne powierzchnie deski
10. Po pomalowaniu jednej, maluj kolejne deski
11. Po zakończeniu pracy zamknij puszkę z lakierem
12. Wytrzyj pędzel z lakieru w tkaninę
13. Następnie namocz czysty kawałek tkaniny w benzynie ekstrakcyjnej i wytrzyj dokładnie namoczonym kawałkiem tkaniny pędzel
14. Odłóż lakier, pędzel i tkaninę na miejsce

POMOCNIK STOLARZA

Zamiatanie trocin

1. Przygotuj: szczotkę do zamiatania, szufelkę, kubek na śmieci lub duży worek
2. Weź szczotkę
3. Ustaw się na początku pomieszczenia
4. Zamiataj trociny w jednym kierunku
5. Wymiataj trociny spod maszyn i stołów
6. Co około dwa metry twórz kupki z trocinami
7. Staraj się nie przeszkadzać chodzącym po stolarni pracownikom
8. Po zamieceniu wszystkich trocin na kupki weź szufelkę i kubek na śmieci lub duży worek
9. Załaduj szufelką trociny do kubka na śmieci lub do dużego worka
10. Po pracy odłóż na miejsce szczotkę i szufelkę oraz kubek na śmieci lub worek

Przenoszenie płyt i ich układanie

1. Przygotuj: rękawice ochronne
2. Załóż rękawice ochronne
3. Podejdź do płyt
4. Chwyć jedną płytę i podnieś
5. Przenieś płytę uważając, żeby się nie przewrócić
6. Powtórz czynność z innymi płytami
7. Płyty układaj równo jedna na drugą
8. Wykonuj czynności aż do przeniesienia wszystkich płyt
9. Płyty większe i cięższe przenoś razem z kolegą z zajęć

Monter elementów prostych

Dzielenie elementów różnych na części

1. Przygotuj: Stół monTERSki, nóż lub nożyce, miarę, ołówek stolarski, linijkę
2. Przygotuj materiał do obróbki: sznurek, katon lub papier
3. Przynieś materiał do obróbki i połóż na stole monTERSkim
4. Przy pomocy miary wymierz żadaną długość lub wielkość kartonu, papieru lub sznurka
5. Zaznacz ołówkiem wymierzone miejsce
6. Za pomocą linijki, ołówkiem narysuj linię, miejsce cięcia
7. Za pomocą nożyc lub noża ostrożnie tnij karton, papier lub sznurek
8. Połóż ucięty element w wyznaczonym miejscu lub kartonie
9. Posprzątaj swoje miejsce pracy

Monter elementów prostych

Obróbka, czyszczenie elementów

1. Przygotuj narzędzia: Stół monTERSki, imadło, zdzierak, nóż, papier ścierny
2. Przygotuj materiał do obróbki: części metalowe, części gumowe, elementy plastikowe
3. Oczyść przy pomocy noża lub zdzieraka element metalowy, drewniany, gumowy lub plastikowy z zadziorów trzymając go w ręku lub montując w imadło
4. Wyszlifuj element metalowy, drewniany, gumowy lub plastikowy papierem ściernym trzymając go w ręku lub montując w imadło
5. Połóż oczyszczony element w wyznaczonym miejscu lub kartonie
6. Powtarzaj czynności aż do wykonania zadania
7. Na koniec pracy posprzątaj miejsce swojej pracy
8. Odłóż na miejsce wszystkie narzędzia

Monter elementów prostych

Łączenie elementów różnych

1. Przygotuj: stół monTERSki, klej, sznurek, zszywacz, papier ścierny, elementy do montażu, odważniki
2. Przetrzyj miejsce styku elementów papierem ściernym
3. Nanieś na miejsca styku elementów niewielką warstwę kleju
4. Dociśnij dwa elementy do siebie
5. Połóż odważniki na elementach klejonych i pozostaw do wyschnięcia kleju
6. Ustaw równo arkusze łączonego papieru
7. Ostrożnie zszyj arkusze w wyznaczonych miejscach zszywaczem i odłóż na miejsce
8. Ułóż odpowiednio względem siebie łączone części
9. Ściśnij mocno i zwiąż sznurkiem części
10. Na koniec pracy odłóż na miejsce wszystkie narzędzia
11. Zrób porządek na miejscu pracy

Monter elementów prostych

Malowanie elementów różnych

1. Przygotuj: malowane elementy, farbę do malowania, pędzel, benzynę ekstrakcyjną, kawałek tkaniny, stół monterski
2. Większe elementy postaw na ziemi, mniejsze postaw na stole monterskim
3. Pamiętaj aby pomieszczenie, w którym pracujesz było przewiewne, otwórz okna
4. Przed otwarciem puszki z farbą wstrząśnij ją w celu wymieszania fary
5. Otwórz puszkę
6. Weź pędzel
7. Zamocz czubek pędzla w farbie
8. Wytrzyj zamoczony pędzel o wewnętrzną krawędź puszki aby usunąć nadmiar farby z pędzla
9. Maluj pomału i dokładnie po kolei poszczególne powierzchnie elementu
10. Po pomalowaniu jednego elementu, maluj kolejne elementy
11. Po zakończeniu pracy zamknij puszkę z farbą
12. Wytrzyj pędzel z farby w tkaninę
13. Następnie namocz czysty kawałek tkaniny w benzynie ekstrakcyjnej i wytrzyj dokładnie namoczonym kawałkiem tkaniny pędzel
14. Odłóż pędzel, farbę i tkaninę na miejsce
15. Zrób porządek na miejscu pracy

Monter elementów prostych

Pakowanie elementów delikatnych

1. Przygotuj: stół do pakowania, skrzynki lub kartony, torebki z folii bąbelkowej, taśmę do pakowania, folię do pakowania, wózek transportowy, elementy do zapakowania
2. Ustaw przed sobą skrzynkę lub karton
3. Ostrożnie bierz delikatne elementy do ręki
4. Wkładaj elementy w worki z folii bąbelkowej
5. Wyłóż karton lub skrzynkę folią bąbelkową
6. Układaj zapakowane w folie elementy równo w skrzynce lub kartonie
7. Czynności wykonuj aż do wypełnienia skrzynki lub kartonu
8. Po wypełnieniu skrzynki owiń ją folią i zabezpiecz przyklejając taśmę do pakowania
9. Po wypełnieniu kartonu, zamknij go i zabezpiecz taśmą do pakowania
10. Przenieś skrzynkę lub karton na wózek
11. Po zapełnieniu wózka skrzynkami lub kartonami, pojedź wózkiem do magazynu
12. W magazynie rozładuj wózek ze skrzynek lub kartonów
13. Wykonuj czynności ponownie aż do zakończenia pracy
14. Po pracy odłóż narzędzia i przybory do pakowania na miejsce
15. Zostaw porządek na miejscu swej pracy

Monter elementów prostych

Pakowanie elementów różnych

1. Przygotuj: stół do pakowania, skrzynki lub kartony, papier, taśmę do pakowania, folię do pakowania, wózek transportowy, elementy do zapakowania
2. Ustaw przed sobą skrzynkę lub karton
3. Bieź do ręki po kolei elementy
4. Zawijaj elementy w papier
5. Układaj zawinięte elementy równo w skrzynce lub kartonie
6. Czynności wykonuj aż do wypełnienia skrzynki lub kartonu
7. Po wypełnieniu skrzynki owiń ją folią i zabezpiecz przyklejając taśmę do pakowania
8. Po wypełnieniu kartonu, zamknij go i zabezpiecz taśmą do pakowania
9. Przenieś skrzynkę lub karton na wózek
10. Po zapełnieniu wózka skrzynkami lub kartonami, pojedź wózkiem do magazynu
11. W magazynie rozładuj wózek ze skrzynek lub kartonów
12. Wykonuj czynności ponownie aż do zakończenia pracy
13. Po pracy odłóż narzędzia i przybory do pakowania na miejsce
14. Zostaw porządek na miejscu swej pracy

Monter elementów prostych

Układanie kartonów w magazynie lub na przyczepie samochodu

1. Przygotuj: rękawice ochronne, kartony
2. Podejdź do kartonów
3. Podnieś karton do góry
4. Przenieś karton w miejsce składowania w magazynie lub na przyczepie samochodu
5. Układaj kartony równo, jeden obok drugiego
6. Następnie układaj kartony równo jeden na drugim, także równo obok stojącego obok
7. Układaj kartony do odpowiedniej wysokości
8. Sprawdzaj czy kartony się nie ruszają i czy nie grozi im upadek
9. Wykonuj pracę do przeniesienia i ustawienia wszystkich kartonów

Przygotowanie do wykonania sałatek owoców: (np. jabłka, pomarańcze)

1. Przygotuj: deskę do krojenia, nóż, dużą tacę jabłka i pomarańcze
 2. Umyj warzywa lub owoce pod bieżącą wodą z kranu i odłóż na czystą tacę lub do dużej misy
 3. Obierz owoce używając noża lub palców
 4. Obierki z owoców wyrzuć do kosza na śmieci
 5. Pokrój owoce na desce do krojenia za pomocą noża
 6. Odłóż pokrojone owoce na tacę lub do misy
 7. Podaj tacę lub misę z owocami kucharzowi
 8. Posprzątaj swoje miejsce pracy
1. Przygotowanie jajek na twardo
 1. Przygotuj niewielki czysty garnek, 4 jajka, miskę, dwie rękawice kuchenne i zegarek
 2. Wlej do garnka więcej niż do połowy, wodę z kranu
 3. Postaw na kuchni na mniejszym palniku i włącz palnik lub zapal gaz
 4. Przygotuj 4 jajka
 5. Umyj jajka pod bieżącą ciepłą wodą
 6. Włóż jajka do garnka
 7. Od momentu zagotowania wody (woda zmieni się w bąbelkowe wrzące kłębowisko) zacznij liczyć czas przy pomocy zegarka
 8. Licząc czas gotuj jajka 8 minut
 9. Po 8 minutach, wyłącz palnik lub zgaś gaz
 10. Przy pomocy rękawic kuchennych ostrożnie wylej do zlewu gorącą wodę z garnka tak aby jajka w nim dalej zostały
 11. W celu ostudzenia jajek wlej do garnka zimną wodę i ją wylej
 12. Wlej ponownie do garnka zimną wodę i ją po chwili wylej
 13. Stuknij kilka razy jakimś przedmiotem o stół aby pękła skorupka
 14. Dokładnie obierz jajka ze skorupki
 15. Połóż jajka na misce
 16. Posprzątaj swoje miejsce pracy

Koszenie trawnika

1. Przygotuj: kosiarkę z pojemnikiem trawę , kubek na odpady bio lub duży worek, szczotkę do zamiatania
2. Wyprowadź i ustaw kosiarkę w miejsce od którego zaczniesz kosić – na początek trawnika
3. W pobliżu trawnika ustaw kubek na odpady bio lub rozłóż duży worek
4. Kosiarkę elektryczną podłącz przewodem zasilającym do gniazdka z prądem i włącz, lub uruchom kosiarkę spalinową
5. Chwyć uchwyt kosiarki i powoli pchaj ją przed sobą
6. Zachowaj ostrożność tak aby twoje stopy nigdy nie dostały się pod kosiarkę, co grozi wypadkiem i uszkodzeniem ciała
7. Prowadź kosiarkę równym torem przy krawędzi trawnika od początku do końca
8. Uważaj na leżące kamienie, gałęzie i wystające korzenie oraz na leżący na ziemi kabel kosiarki.
9. Na końcu trawnika zawróć i prowadź kosiarkę w drugą stronę torem przylegającym do toru pierwszego tak aby nie pozostawały pasma nie skoszonej trawy.
10. Regularnie kontroluj zawartość pojemnika na skoszona trawę
11. Po wypełnieniu pojemnika na trawę, przerwij pracę, wyłącz kosiarkę
12. Odepnij pojemnik od kosiarki
13. Wysyp trawę z pojemnika do kubka na odpady bio lub do dużego worka
14. Zamontuj pojemnik przy kosiarce
15. Uruchom kosiarkę i koś dalej
16. Pojemnik na trawę opróżniaj tyle razy ile to jest konieczne
17. Po zakończeniu pracy wyłącz kosiarkę, przewróć na bok kosiarkę i szczotkę usuń z niej resztki trawy
18. Zwiń przewód zasilający i odprowadź kosiarkę na miejsce jej przechowywania
19. Kubek na odpady bio odstaw na miejsce lub worek z trawą zanieś i postaw obok kubka na odpady bio