

Wissenswertes zum Thema **PC-ARBEITSPLATZ FÜR KINDER** rückengerecht und augenschonend

© Pibo - stock.adobe.com

PC-Arbeitsplatz rückengerecht gestalten...

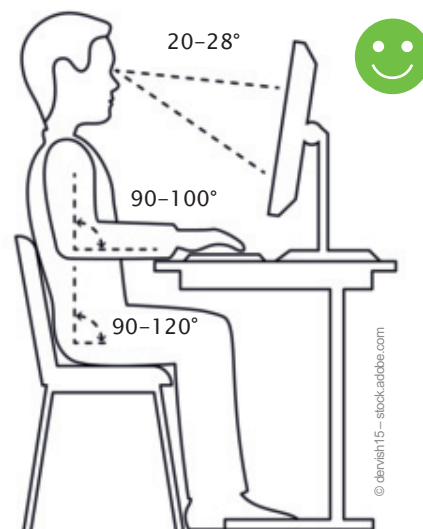
- Arme (im 90 Grad Winkel) locker am Schreibtisch ablegen
- aufrechtes Sitzen durch passend eingestellte Sitzlehne
- beide Füße flach auf dem Boden stellen
- eventuell eine mit Gel oder Luft gefüllte Sitzauflage (bewegtes Sitzen) verwenden

Tipp

Handgelenk beim Führen der Maus nicht abknicken

PC-Arbeitsplatz augenschonend gestalten...

- Gerät mit TÜV-Siegel verwenden (garantiert flimmerfreies Arbeiten)
- optimale Sicht durch genügend Lichtquellen herstellen
- frontal vor dem Bildschirm sitzen
- mindestens 50 cm Abstand zum 15-Zoll Bildschirm



Kinder arbeiten am PC-Arbeitsplatz der Erwachsenen

Einige Tipps

- Der obere Rand des Monitors ist auf **kindlicher** Augenhöhe.
- Eine **Kindersitzunterlage** fürs Auto auf einen nicht höhenverstellbaren Bürostuhl.
- Eine **Holzbox** oder ein **Fußschemel** unter den Füßen des Kindes.
- Eine kindgerechte Maus entspricht in etwa der Größe der Hand und kann zusätzlich zur großen Maus angeschlossen werden.



BEWEGUNGSÜBUNGEN für zwischendurch am PC

Der Hacker

Schulterbreiter Stand, die Arme im rechten Winkel nahe am Körper halten, dann schnelle Hackbewegungen mit den Unterarmen machen, die Hände bleiben dabei gespannt.

Etwa 20 bis 30 Sekunden.

Diese Übung kräftigt die Muskulatur.

Die Windmühle

Schulterbreiter Stand, einen Arm gestreckt nach oben und einen gestreckt nach unten halten, nun die Arme kreisen, ohne dass sich der Oberkörper bewegt. Auch im Einbeinstand möglich.

Etwa 30 Sekunden bis 1 Minute.

Diese Übung lockert die Muskulatur.

AUSGLEICHSÜBUNGEN für die AUGEN

Bewegung im Dunkeln

Augen schließen, den „Blick“ nun abwechselnd nach unten, dann nach oben und nach rechts und links richten.

In jede Richtung 10mal.

Das entspannt die Augenmuskeln.

Blinzeln, so schnell wie möglich

Die Augenlider etwa eine Minute lang auf und zumachen – so schnell und so locker, wie möglich.

Das beugt dem Austrocknen der Augen vor.

Überbelastung der Augen kann zu einer Reduzierung der Sehleistung, zu brennenden, trockenen Augen und zu Kopfschmerzen führen.

Tränenflüssigkeit enthält viele Mineralstoffe für die Hornhaut und wirkt dem Austrocknen entgegen.

Zugunsten einer ganzheitlichen Entwicklung des Kindes ist die tägliche körperliche Aktivität im Freien besonders wesentlich und wichtig!

Lernen und spielen am PC oder Handy sollte trotz interessanter Medienangebote nicht den Tag beherrschen. Ein Fußball- oder Tennisspiel mit Freunden ist allemal besser und aufregender als ein PC-Spiel!

