

Computer und Gesundheit

Sitzhaltung
Schonung der Augen
blaues Licht
Suchtgefahr



Video + Übungen

Sätze vervollständigen

Aufgabenstellung: Vervollständige die Sätze und finde das Lösungswort!

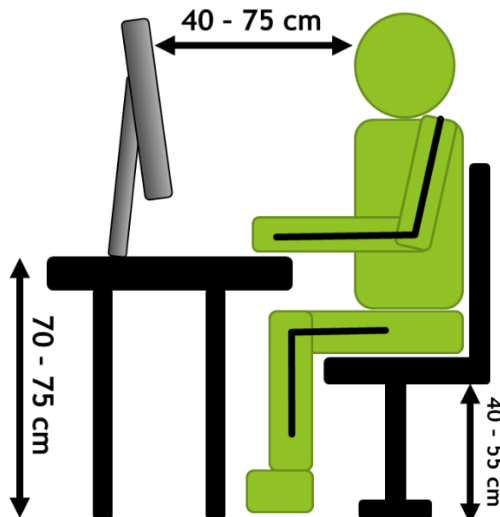
- | | |
|---|--|
| (1) Die Füße | (D) sollten den Boden erreichen. |
| (2) Ein gerader Rücken | (E) sollte 40 bis 55 cm betragen. |
| (3) Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm | (E) sollte zwischen 70 und 75 cm betragen. |
| (4) Die Stellung der Arme zur Arbeitsfläche | (I) beugt Rückenschmerzen vor. |
| (5) Die Höhe des Stuhles | (K) sollte mindestens einen rechten Winkel bilden. |
| (6) Höhenverstellbare Tische | (S) sollte 40 bis 75 cm betragen. |
| (7) Eine Lampe neben oder hinter dem Bildschirm | (T) erlauben auch das Arbeiten im Stehen. |
| (8) Die Höhe des Schreibtisches | (T) entlastet die Augen. |

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8

Richtig oder falsch?

Aufgabenstellung: Von diesen 11 Tipps sind 4 falsch. Die Buchstaben vor diesen 4 falschen Sätzen ergeben ein Lösungswort. Das Lösungswort hat was mit „Speicherplatz“ zu tun!



Lösungswort:

1 2 3 4

- (D) Verdauungsprobleme und Übergewicht können Folgen des vielen Sitzens sein.
- (A) Blicke bei der Arbeit am Bildschirm immer wieder in die Ferne, um die Augen zu entlasten.
- (B) Die Füße sollten beim Arbeiten mit dem Computer am Schreibtisch den Boden nicht erreichen.
- (A) Arbeit am Bildschirm vor dem Schlafengehen kann zu Schlafproblemen führen.
- (E) Sport an der frischen Luft fördert die Produktion von Glückshormonen.
- (Y) Blaues Licht fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin.
- (F) Computerspiele und soziale Medien bieten eine hohe Suchtgefahr.
- (E) Die Stellung der Knie sollte annähernd rechtwinklig sein.
- (T) Hinter oder neben dem Bildschirm sollte niemals eine Lampe stehen.
- (R) Verhärtete Nackenmuskeln können Folge einer schlechten Sitzhaltung sein.
- (E) Die Arme sollten beim Arbeiten mit einer Tastatur möglichst gestreckt sein.