

WISSENSWERTES

zum Thema

COMPUTER & KINDER



Bildschirmarbeitsplatz rückengerecht gestalten

- › Arme (im 90 Grad Winkel) locker am Schreibtisch ablegen
- › aufrechtes Sitzen durch passend eingestellte Sitzlehne
- › beide Füße flach auf den Boden stellen durch passend eingestellte Sitzhöhe

Bildschirmarbeitsplatz 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 am Bildschirmarbeitsplatz der Erwachsenen

Tipps

- › der obere Rand des Monitors ist auf kindlicher Augenhöhe
- › eine Auto - Kindersitzunterlage auf einen nicht höhenverstellbaren Bürostuhl platzieren
- › für die Füße der Kinder eine Erhöhung (Fußschemel, dicke Bücher oder Holzkiste) auf den Boden stellen
- › eine kindgerechte Computermouse entspricht in etwa der Größe der Hand und kann zusätzlich zur großen Maus angeschlossen werden

Gesundes



Das tut gut

Bewegungsübungen für zwischendurch

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 zu stark mitbewegt. 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. So wird das Austrocknen der Augen verhindert.

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

Tränenflüssigkeit enthält viele Mineralstoffe für die Hornhaut und verhindert ein Austrocknen der Augen.



Für eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes ist tägliche körperliche Aktivität und Bewegung besonders an der frischen Luft wesentlich und wichtig.

Lernen und spielen am Computer, Tablet oder Handy sollte trotz interessanter Angebote nicht den Tag beherrschen. Ein Fußball- oder Bewegungsspiel mit Freunden ist allemal gesünder, lustiger und aufregender als die virtuelle Welt der Computerspiele.