

GEZOND computeren werkt beter!

Tips voor leerlingen

1. Hoe zit jij achter je computer?
Let op een ontspannen houding.
2. Maak je toetsenbord zo plat mogelijk: klap de pootjes in.
3. Ga recht en niet schuin voor je beeldscherm zitten.
4. Muis niet te veel: maak liever gebruik van 'slimme' trucs, zoals sneltoetsen en toetscombinaties.
5. Vergeet jij ook altijd de tijd als je computert?
Gebruik dan een (kook-)wekker! Computer trouwens niet langer dan 50 minuten achterelkaar.
6. Ga na computeren buiten spelen of sporten.
TV-kijken en videospelletjes na computeren is minder geschikt.
7. Een uur bewegen per dag houdt je gezond: fiets of loop naar school, ga buiten spelen, dansen, sporten, enz.
8. Tuur niet te lang achter elkaar naar het scherm.
Kijk regelmatig even op en knipper dan een paar keer met je ogen.
9. Luister naar je lichaam: let op gespannen en pijnlijke spieren, hoofdpijn en oogklachten.
10. Heb je klachten? Onderneem dan samen met je ouders actie!

