

GEZOND

computeren

werkt beter!

### Tips voor ouders

1. Zorg ook thuis voor een goed ingerichte computerwerkplek.
2. Stel regels omtrent computeren: verbieden werkt niet, afspraken wel.
3. 'Time flies': houd ook zelf de computertijd van uw kind in de gaten.
4. Laat uw kind per dag maximaal 50 minuten computeren. Wissel het af met bewegen. TV-kijken en videospelletjes zijn minder geschikt.
5. Kijk samen met uw kind naar zijn of haar lichaams-houding en werkwijze bij het computeren.
6. Laat uw kind een typecursus ('blind' typen) volgen.
7. Zorg dat uw kind fit is: door naar school te fietsen, buiten te spelen, te dansen en te sporten. Als vuistregel geldt dat kinderen dagelijks 60 minuten moeten bewegen.
8. Wees alert op signalen die wijzen op klachten, zoals gespannen en pijnlijke spieren, hoofdpijn en oogklachten.
9. Klaagt uw kind over pijnlijke spieren of ogen na het computeren? Onderneem dan actie.



Zie ook de Informatiewijzer 'Gezond computeren' op school,

computergebruik ergonomisch bekeken, te downloaden via [www.ictopschool.NET](http://www.ictopschool.NET)