

recept voor

gezond computeren

Stichting Ict op School

voor samenwerking en kennisuitwisseling

1. Voldoende afwisseling en beweging.
2. Luister naar lichaamssignalen.
3. Een goede werkhouding en werkwijze.
4. Een goede ergonomische werkplek.
5. Zorg voor de ogen.
6. Snelle en gerichte actie bij klachten.



Zie ook de Informatiewijzer
'Gezond computeren' op school,
computergebruik ergonomisch
bekeken te downloaden via
www.ictopschool.NET