

Fit bleiben – auch am Bildschirm



Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Wussten Sie, dass stundenlanges Sitzen und konzentriertes Arbeiten ganz schön anstrengend für Körper und Geist sein können? Mit ein paar cleveren Tricks bleiben Sie nicht nur leistungsfähig, sondern fühlen sich auch rundum wohl.

1. Ergonomie – bequem und gesund sitzen oder stehen

Gerade bei Schülerinnen und Schülern, die noch wachsen, gilt es, die Pult- und Sitzabstände immer wieder neu einzustellen.

Monitorhöhe und Abstand: Der obere Bildschirmrand sollte sich auf Augenhöhe befinden, und der Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt sein.

Sitzhaltung: Ein aufrechter Sitz mit geradem Rücken und entspannten Schultern entlastet die Wirbelsäule.

Tastatur und Maus: Hände und Handgelenke sollten in einer natürlichen Position liegen, um Verspannungen oder das Karpaltunnelsyndrom zu vermeiden.

Stuhl und Tisch: Ein ergonomischer Stuhl mit verstellbarer Sitzhöhe und Lendenwirbelstütze entlastet den Rücken.

[DBF SG Brief A4 Jahresthema Rückengesundheit 2.pdf](#)

[DBF SG Brief A4 Jahresthema Rückengesundheit 3.pdf](#)

2. Bewegungspause- aktiv bleiben und das Schulzimmer rocken

Tipps gegen Nackenschmerzen: Im Rahmen des Forschungsprojektes NEXpro haben Forschende des Instituts für Public Health ZHAW einfache, aber wirksame Lockerungs- und Kraftübungen entwickelt, die sich auch zwischendurch machen lassen.

[kartenset-bewegungspausen_de.pdf](#)

[Schule in Bewegung | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](#)



3. Augentraining- Entspannung für die Augen

Um die Augen zu entlasten, kann die **20/20/20-Regel** genutzt werden. Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf einen mindestens 20 Meter entfernten Gegenstand schauen.

Das sorgt für eine kleine, aber wirkungsvolle Erholung

Hier finden Sie Fitnessübungen für die Augen des Sehzentrums Zürich.

4. Kein Multitasking am Bildschirm

Ständiges Wechseln zwischen verschiedenen Tätigkeiten kostet viel Energie und kann die Konzentration beeinträchtigen.

5. Digitale Balance

Eine gesunde Mischung aus Bildschirmzeit, Bewegung und sozialen Aktivitäten ist wichtig. Besonders abends sollte auf Blaulichtquellen verzichtet werden, um den Schlaf nicht zu stören.

6. Gesund ernähren und Wasser trinken

Trinken ist wichtig für die Konzentration und hilft gegen Kopfschmerzen und Müdigkeit. Wasser ist dabei die beste Wahl. Für den kleinen Hunger zwischendurch sind frische Früchte, Nüsse oder ein ausgewogenes Znüni ideal.

Hier finden Sie Unterlagen zum Thema ausgewogene Znüni und Zvieri und Wasser trinken.

[DBF SG Flyer Znüni A5 2020 Ansicht.pdf](#)

Wir wünschen Ihnen gesunde Unterrichtsstunden und viel Freude beim Vermitteln.