

Bildschirmpausen beim Homeschooling

Dass unsere Kinder ab einem gewissen Alter (zu) viel Zeit vor diversen Bildschirmen wie Handy, Tablet, Fernseher oder anderen Geräten verbringen ist eine Nebenerscheinung unserer digitalisierten Welt. Da die momentane Ausnahmesituation des Homeschoolings mehrere Wochen andauert, sollte man folgende Gefährdung für die Gesundheit nicht übersehen:

Zahlreiche Schülerinnen und Schüler sind durch das auferlegte e-learning täglich mehrere Stunden am Bildschirm tätig. Die durch die statische Haltung auftretenden Belastungen für Augen, Nacken- und Schultermuskulatur können durch das Einlegen von regelmäßigen Pausen bzw. Tätigkeitswechseln reduziert werden.

Die Empfehlung für Erwachsene lt. Gesetzgeber liegt hier bei zehn Minuten Unterbrechung nach 50-minütiger Bildschirmarbeit (laut Bildschirmarbeitsverordnung § 10 (1), siehe auch M 026 Sicherheit kompakt „Bildschirmarbeitsplätze“ der AUVA). Jedoch zeigt sich nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon bei Kindern und Jugendlichen spätestens nach 20 Minuten Durcharbeiten, dass die Muskulatur des Körpers eine – wenn auch kurze (= ein bis drei Minuten) Pause (zusätzlich) benötigt. Ebenso für die Augen sind oftmalige kürzere Pausen gesünder, denn auch hier arbeiten ganz viele Muskeln, die Erholung benötigen.

Obwohl es schwerfällt: Die Unterbrechungen des e-learnings sollten nicht dazu genutzt werden, um minutenlang auf einen anderen Bildschirm (das Smartphone) zu starren. Ideal wäre die Durchführung von Ausgleichsübungen für die Augen- und Skelettmuskulatur.

Ausgleichsübungen für die Augen

Für die Augen ist es gut, abwechselnd in die Nähe und Ferne zu schauen. Die Arbeit am Bildschirm hingegen fixiert die Augen auf eine bestimmte Entfernung (Nahsicht).

Lassen Sie daher Ihren Blick zwischendurch schweifen und betrachten Sie abwechselnd Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung (vor allem in der Ferne: Fernsicht). Nutzen Sie dazu den Blick aus dem Fenster! Decken Sie Ihre Augen hin und wieder leicht und ohne Druck mit beiden Händen ab und lassen Sie sie im Dunklen einige Zeit ruhen.

Ausgleichübungen für Schulter und Nacken

Schon das Aufstehen und Gehen von nur wenigen Schritten durchbricht die starre Haltung beim Sitzen vor einem Monitor wirkungsvoll. Folgende Übung beugt zusätzlich Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur vor: Sitzen Sie mit aufrechtem Oberkörper und lassen Sie die Arme locker herabhängen. Ziehen Sie nun mehrmals die Schultern zu den Ohren hoch und lassen Sie sie wieder fallen.

Wenn Sie öfter Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich haben, sollten Sie prüfen, ob Ihre Sitzhaltung und Ihr Arbeitsplatz richtig eingestellt sind (Sitzhöhe, Tischhöhe, Bildschirmposition, Armhaltung). Aus dem Merkblatt M 026 Sicherheit kompakt „Bildschirmarbeitsplätze“ der AUVA oder mit der App der AUVA zu Bildschirmarbeitsplätzen, kostenlos erhältlich unter apps.auva.at



Bewegungsparcours in der Wohnung

Kleine Bewegungsparcours in der Wohnung tun allen gut! Das braucht kein „Zirkeltraining“ sein, wie man es aus dem Schulsportunterricht kennt, aber es kann durchaus so ähnlich ablaufen. Kleine Stationen mit einfachen Übungen, die von Klein und Groß bewältigt werden können, helfen mit, die Bewegungslosigkeit vor den diversen Bildschirmgeräten zu durchbrechen. Achten Sie dabei natürlich immer auch auf die Sicherheit und dass für jede Übung ausreichend Platz vorhanden ist.

Bewegungsübungen für Homeschooling und Homeoffice sowie weitere praktische Informationen für Erziehungsberechtigte finden Sie auch unter:
<https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.858179&portal=auvportal>

