1.1 Werkhouding  
  
  
Als ik achter mijn computer zit, merk ik dat ik vaak iets naar voren gebogen zit met mijn schouders. Mijn rug is niet helemaal recht, en ik leun soms met mijn arm of elleboog op het bureau. Mijn voeten staan meestal wel plat op de grond, maar soms schuif ik ze onder de stoel. Mijn zithouding is dus niet altijd even goed. Een goede zithouding betekent dat je rechtop zit, met je rug tegen de leuning, je voeten plat op de grond en je beeldscherm op ooghoogte. Omdat ik vaak voorover buig, heb ik geen goede zithouding. Na een half uur achter de computer merk ik soms dat mijn nek en schouders wat gespannen aanvoelen. Soms krijg ik ook een beetje pijn in mijn onderrug. Dit laat zien dat ik beter op mijn houding moet letten om klachten te voorkomen.  
  
  
  
3 verbeter punten -  
- gezonder eten

- benen op 90 graden

- niet te lang achter je computer zitten

hoe kan ik me zelf verbeteren

- gezonder eten en niet te lang zitten

Waarom denk je dat het goed is om je zitthouding goed te houden?  
- anders krijg je rugpijn en je armen ook   
  
wat gebeurt er als je zithouding niet voldoende is?

- Rug en nekklachten.

- Sneller vermoeid raken.