

## Lesonderdeel Gezond computergebruik

### Discussie met leerlingen

- Wat is misschien wel het belangrijkste dat je hebt, maar waar je pas bij stilstaat als je het niet meer hebt?
  - Discussieer en kom uit op gezondheid.
- Vraag wie er wel eens met de computer of telefoon werkt en het dan voelt in schouders, vingers, arm of pols.
  - Vaak zijn er dan al een paar die dat hebben.
- Laat deze filmpjes zien
  - <http://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/1142/Gezond%20computeren>
  - Van 4:50 tot 8:35 en daarna van 11:07 tot 12:23.
- Vertel dat we vandaag werken aan tafelbladen die op hoogte verstelbaar zijn. Als de hoogte niet goed staat, vraag dan aan een begeleider om het goed in te stellen.
- Dit is de Klokhuis Gezond Computeren Top 5:
  - Zet je beeldscherm op armlengte afstand
  - Zorg voor een goede ondersteuning van je onderarmen
  - Als je alleen de muis gebruikt, geef hem dan alle ruimte
  - Wissel links en rechts muizen af
  - Blijf niet te lang in één houding zitten, maar wissel af en zorg voor voldoende beweging tussen het computeren door