



Mein Lernort

Einen geeigneten Lernort auszusuchen ist wichtig, um gute Gewohnheiten zu entwickeln, die Konzentration zu fördern und Gesundheitsbeschwerden vorzubeugen.

Umgebung und Beleuchtung

- Wähle einen ruhigen, ablenkungsfreien Ort aus.
- Wenn möglich, in der Nähe eines Fensters, um das Tageslicht zu nutzen.
- Wenn künstliches Licht benötigt wird, ist weißes Licht die beste Wahl, und zwar so, dass es von der Seite kommt, die der schreibenden Hand gegenüberliegt.



Möbiliar und Ergonomie

- Ein ergonomischer Stuhl mit Höhenverstellung und guter Rückenlehne verbessert die Körperhaltung.
- Fußstütze: Sie wird oft vergessen, sorgt aber dafür, dass der Kniewinkel bei 90° bleibt, wodurch die Rückenhaltung optimiert wird.
- Schreibtisch mit großer Arbeitsfläche und Regalen oder Schubladen, um den Arbeitsbereich übersichtlich zu halten.





Mein Lernort

Der Nacken des Schülers



- Höhe des Bildschirms: Die Oberkante des Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe befinden.
- Abstand: Der Bildschirm sollte sich in einer Entfernung von einer ausgestreckten Armlänge befinden.
- Ausrichtung: Der Bildschirm sollte genau vor dem Schüler zentriert sein, um ständiges Drehen des Nackens zu vermeiden.

Pausas Activas

Am besten wendet man die Pomodoro-Technik oder eine ähnliche Methode an:

IMPORTANT

- Lernzeit: 25 bis 50 Minuten konzentriertes Lernen.
 - Aktive Pause: 5 bis 10 Minuten Bewegung und Dehnübungen.
- Das Hauptziel der Pause besteht darin, die Tätigkeit zu wechseln und die Bewegungslosigkeit zu unterbrechen.
- Aufstehen und durch das Zimmer gehen.
 - Wasser trinken (für eine ausreichende Wasserzufuhr sorgen).
 - Den Raum lüften und frische Luft hereinlassen.

Quelle:

- AEPED
- Cabezalí Sánchez, J.M^a. El fisioterapeuta y los programas de educación sanitaria en la comunidad escolar. Fisioterapia, 17(4): 202-208.xto