

Persbericht Stichting Ict op School

Den Haag, juni 2005

'Gezond' computeren – laat de muis los!

Ict op School zet 'gezond computeren' op de agenda van scholen

Hoe leer je de computer 'gezond' te gebruiken? Dat doe je door: niet te lang achter elkaar te computeren; voldoende tussendoor te bewegen en de muis los te laten als je die niet gebruikt. Dan kunnen spieren ontspannen. Ook een goede werkplek is belangrijk. Dit soort tips staan in de *Informatiewijzer 'Gezond Computeren' op school*. *Computergebruik ergonomisch bekeken*, van Stichting Ict op School.

Gezond' computeren

Computers zijn niet meer weg te denken uit het onderwijs. Computeren is leuk en leerzaam, maar er is een keerzijde. Veel en vaak computeren kan leiden tot gezondheidsklachten, zoals pijn in armen, handen, nek en/of schouders (RSI-gerelateerde klachten), hoofdpijn en oogklachten. Scholen besteden daar nog lang niet altijd aandacht aan.

Met de brochure 'Gezond' computeren, zet Ict op School dit onderwerp op de agenda van scholen. Want jong geleerd is oud gedaan.

Wat behandelt de informatiewijzer?

Algemene ergonomische principes zijn zo veel mogelijk 'vertaald' naar de schoolsituatie. Kort en bondig wordt ingegaan op:

- ergonomie;
- computerergonomie;
- 'gezond' computeren;
- de manier waarop scholen hiermee aan de slag kunnen gaan.

Voor wie is de informatiewijzer geschreven?

De informatiewijzer is vooral bedoeld voor ICT-coördinatoren als 'informatiebron' en spil naar management, leerkrachten, leerlingen en ouders toe. De nadruk ligt op het basisonderwijs, maar de informatie is ook bruikbaar in het voortgezet onderwijs.

Recepten voor 'gezond' computeren

Aan 'Gezond' computeren zijn 5 receptkaarten toegevoegd. De kaarten zijn apart te gebruiken en als pdf te downloaden. Ze bevatten tips voor:

- [ICT-coördinatoren](#)
- [Inkopers](#)
- [Leerkrachten](#)
- [Leerlingen](#)
- [Ouders](#)

De informatiewijzer '**Gezond' computeren op school** en de **Recepten** zijn als pdf te downloaden via www.ictopschool.NET/snel/gezondcomputeren