

WELZIJN OP SCHOOL

NIEUWSBRIEF - februari '18

Opleidingen:

- * 28/03: opleiding EHBO en reanimatie voor leerkrachten (volzet)
- * 06/06: opleiding brandbestrijding (nog vrije plaatsen)
Inschrijven kan via mail.
- * 29/06: opleiding levensmiddelen hygiëne voor keukenpersoneel



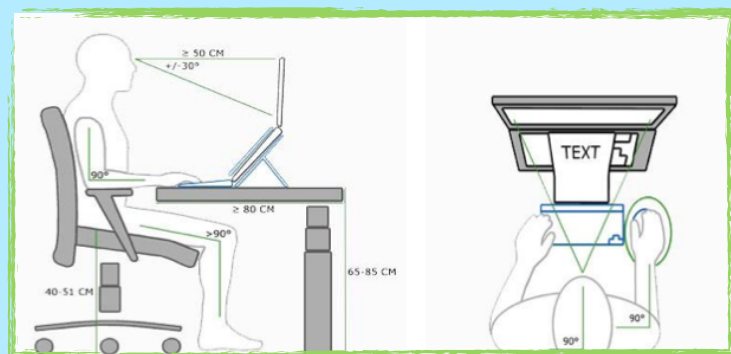
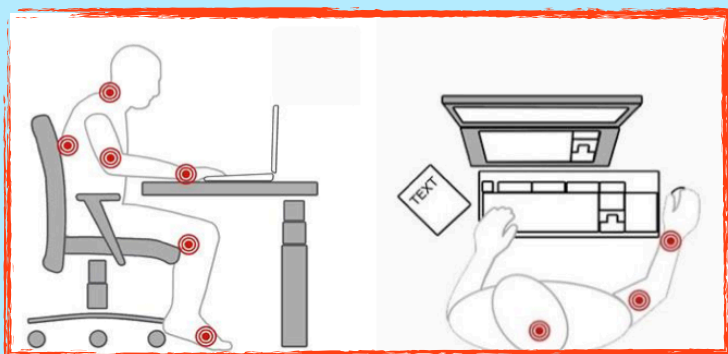
Langdurig werken achter een beeldscherm kan gezondheidsklachten aan armen, nek, schouders, ogen veroorzaken...

We doen het allemaal, uren slijten voor de computer of tablet.
Maar doen we het op een goede manier? Enkele tips om je 'werkplaats' goed in te richten!



1. Zithoogte: bekken hoger dan knieën
2. Zitdiepte: vuist ruimte in kniekuil
3. Steun lage rug: boven broeksriem
4. Beweging rug: los zetten
5. Tafel en armsteunen: op ellebooghoogte
6. Beeldscherm: bovenrand op ooghoogte
7. Scherm: op armlengte afstand
8. Toetsenbord: 15 cm van tafelrand
9. Muis: dichtbij het lichaam
10. Haaks op venster en 2m afstand

Controleer je eigen werkplek op www.deoptimalewerkplek.nl met 10 eenvoudige vraagjes en krijg onmiddellijk feedback over wat beter kan!



Via volgende link nog een filmpje over ergonomisch werken aan de computer voor jou, je kinderen of je leerlingen: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>

Zitten is dodelijk

Meer bewegen is goed voor je gezondheid. De beweegnorm is 30 minuten matig intensief bewegen per dag.

Maar zelfs wie die haalt en toch veel zit gedurende de dag zal nog steeds een verhoogd risico vertonen op hartaandoeningen, diabetes type 2, kanker en sterfte.

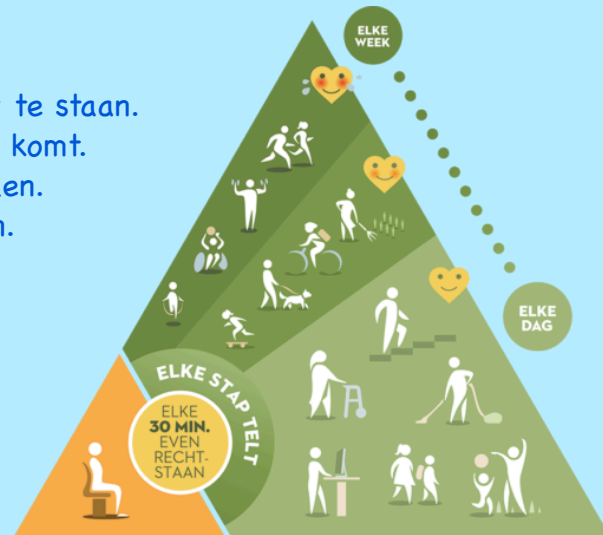
Wie 10 uur per dag zit heeft 34% meer kans op vroegtijdig overlijden vergeleken met wie 1 uur zit op dagbasis.

Vandaar de slogan 'Zitten is dodelijk'.

Ergonomie moet zich dus niet alleen meer concentreren op beter zitten, maar ook op minder zitten.

Enkele tips:

- Probeer elke 30 minuten te bewegen of recht te staan.
- Sta elke keer op als iemand je bureau binnen komt.
- Ga eens naar een collega in plaats van te mailen.
- Zet een wekker om sta-momenten in te lassen.
- Sta recht als je een taak hebt afgewerkt.
- Probeer eens staand te vergaderen.
- Voer enkele opdrachten staand uit.
- Ga naar een centrale papiermand.
- Loop rond terwijl je telefoneert.
- Plaats de printer op loopafstand.
- ...



Wist-je-dat:

- een compliment geven tijdens een vergadering zorgt voor een goed gevoel en de prestaties bevordert
- als je collega een compliment krijgt ook jij harder gaat werken
- een compliment krijgen steeds leuk is
- een compliment op een heel diep niveau in onze hersenen werkt
- een compliment zorgt voor de aanmaak van dopamine en dat weer zorgt voor een fijn gevoel
- voor kinderen waardering één van de belangrijkste dingen is in hun leven
- complimenten zorgen voor gezelligheid en een goede sfeer

