

## Tipps für eine sichere und gesunde Lernumgebung zu Hause

Lernen mit digitalen Medien im häuslichen Umfeld kann temporär aus unterschiedlichen Gründen erforderlich und sinnvoll sein. So ist mit einer Weiterentwicklung hybrider und digitaler Lernformen in unserem Schulsystem zu rechnen.

Folgende Hinweise für eine gute Lernumgebung und Organisation der Lernzeit sollen helfen, dass Schülerinnen und Schüler, aber auch Lehrkräfte gefahrungs- und beschwerdefrei am häuslichen Arbeitsplatz lernen und arbeiten können.

### Arbeitsplatz

In Anlehnung an die Gestaltung des Arbeitsplatzes für Beschäftigte im Homeoffice sollte der Arbeitsplatz folgende Anforderungen erfüllen:

- Die Arbeitsfläche sollte mindestens 80 cm tief und 80 cm breit sein (besser 120-160 cm)
- Separate Tastatur, Maus und ein separater Bildschirm für längeres Arbeiten am Laptop sind wünschenswert um eine ergonomische Haltung zu ermöglichen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu vermeiden.
- Den Bildschirm oder den Laptop so anordnen, dass sich keine Fenster oder Lichtquellen darin spiegeln. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50 bis 70 cm betragen, der Blickwinkel leicht nach unten geneigt sein.
- Öfter die Sitzhaltung ändern und Bewegungspausen machen. Diese sind nicht nur gut für den Rücken sondern auch für die Augen. Ausgleichübungen unter <https://www.uksachsen.de/informationen-service/veranstaltungen/bewegte-pause>
- Zimmer spätestens nach einer Stunde gründlich lüften.

### Pausen und Struktur für den Tag

Langandauernde Bildschirmarbeit ist ermüdend, nicht nur für die Augen, und kann zu Kopfschmerzen oder Verspannungen im Schulter-/Nackbereich führen. Wenn mehrere Familienmitglieder zu Hause lernen und arbeiten, bedarf es zudem einer sinnvollen Organisation des Tagesablaufs. Wir empfehlen:

- Einen „Stundenplan“ erstellen und ungestörte Lern-/Arbeitszeiten festlegen.
- Pausen werden zum Ausgleich je nach Alter und Komplexität der Lern-/Arbeitsaufgabe alle 45 bis 90 min für 5-15 min eingeplant; nach Möglichkeit werden gemeinsame Bewegungspausen durchgeführt.
- Aktivitäten im Freien einplanen; Bewegungsspiele für draußen (Primärbereich) siehe [https://www.uksachsen.de/fileadmin/user\\_upload/Download/Kita/UK-Sachsen-02-24-100-kleine-Spielideen.pdf](https://www.uksachsen.de/fileadmin/user_upload/Download/Kita/UK-Sachsen-02-24-100-kleine-Spielideen.pdf)
- Ein gesundes Mittagessen, Trink- und Obstpausen erhöhen die Lernfähigkeit. Rezepte: <https://www.in-form.de/rezepte/>

### Unterstützung durch die Schule

- Schülerinnen und Schüler sollten je nach Alter beim häuslichen Lernen durch die Schule bestmöglich unterstützt werden.
- Eine Abstimmung der Lehrkräfte untereinander zu geplanten Videokonferenzen, Zeitpensum und Aufgaben im Vorfeld ist wünschenswert.
- Ein regelmäßiger Austausch zwischen Elternhäusern, Schülerinnen und Schülern und den (Klassen-)Lehrkräften zum Lernfortschritt hilft mögliche Konflikte rechtzeitig zu beseitigen.

### Weitere nützliche Links

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/bueroarbeit/bildschirmarbeit-ergonomie/ue/bildschirmarbeit-ergonomie/>

<https://www.uksachsen.de/aktuelles/detailansicht/checkliste-fuer-ergonomisches-arbeiten-im-homeoffice>