

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Augentraining als Teil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, die überwiegend am Bildschirm und im Nahbereich arbeiten

Ihr Nutzen Ob Computer, Tablet, Smartphone oder Fernseher, große und kleine Bildschirme begleiten uns durch den modernen Alltag. Sie ziehen unsere Blicke auf sich und stundenlang blicken wir im Laufe des Tages auf verschiedenste Bildschirme. Diese neuen Sehgewohnheiten bringen drei Faktoren mit sich, die dazu führen, dass wir unsere Augen auf unnatürliche Weise beanspruchen:

1. Wir blicken direkt in eine Lichtquelle
2. Wir blicken zu wenig in die Ferne, dadurch wird das Sichtfeld eingeschränkt
3. Wir blinzeln zu wenig, weil wir auf den Bildschirm starren

Moderne Arbeitsprozesse leben mehr und mehr von gut funktionierender, ausdauernder Sehfähigkeit.

Gezieltes Augentraining wirkt der Ermüdung der Augen entgegen und die Augenfunktionen lassen sich verbessern. Es regt die natürlichen Sehgewohnheiten an und die visuelle Verarbeitung im Gehirn.

Mit entspannten Augen und einem klaren Blick werden die Arbeiten am Computer mühelos erledigt.

Inhalt

1. kurze Vermittlung von Grundlagenwissen über das Auge und deren Funktionsweise
2. Information zur ergonomisch richtigen Körper- und Sehhaltung am Arbeitsplatz
3. Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen an Übungsbeispielen
4. Optimierung der Sehqualität durch leicht umsetzbare Augenübungen
5. Vermeidung und Abbau von Stresssymptomen (Augenbrennen, Kopfschmerzen, Augenflimmern)
6. Harmonisierung der Sehfunktion durch gezielte Entspannungsübungen
7. Anregung zur Gestaltung eines augenfreundlichen Arbeitsplatzes

Dozentin Elke Westphal

Nummer L-06-10/23

Termin **15. Mai 2023** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

Entgelt 117,00 € Mitglieder des Zweckverbandes

152,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skسد.de informieren.