

Alles im Griff?

Quizfragen zu den Infos „Gesundheitliche Probleme rund ums Arbeiten am Bildschirm“

(Umlaute [ä,ö,ü] --> ein Buchstabe)

1. Rezept gegen Rückenprobleme, die zu 99 % aus Verspannung der Muskulatur bestehen
2. Durch häufige monotone, kurze Bewegungen, wie Klicken mit der Maus oder Tippen können kleine Muskelverletzungen erfolgen, die vernarben und Jahre später zu grossen Beschwerden führen; diese „Krankheit“ nennt sich abgekürzt ????
3. Weil Kinder im ??????? sind, wirken sich falsche Haltung, zu viel Computerarbeit, ungünstiges Mobiliar usw. besonders verheerend auf die Gesundheit aus.
4. Wie viele Stunden Bildschirmarbeit ist für 12-15-Jährige täglich höchstens empfohlen?
5. Nicht nur falsche Sitzhaltung ist verantwortlich für Haltungsschäden bei Kindern, 68% ihrer Rückenprobleme sind offenbar auf zu schwere ????? zurückzuführen.
6. Welcher Bruchteil der Menschen, die täglich mindestens 3 Stunden vor dem Computer sitzen, tragen Beschwerden davon?
7. Am Ende eines Arbeitstages kann es z.B. bei einer Sekretärin, nachdem sie die Augenmuskeln ca. 30'000 x neu scharf einstellen musste, zu einer vorübergehenden ??????? kommen.
8. Der Bildschirm sollte vierzig bis ??? cm entfernt gerade vor dem Oberkörper stehen.
9. Womit wird die Hornhaut bei jedem Lidschlag überzogen?
10. Zuviel „Computerkonsum“ kann wegen Überreizung der Sinne/Nerven zu ????? führen.
11. Folge von unkontrolliertem Mediengebrauch
12. Wichtigste Regel bei lang andauernden Arbeiten am PC: ????? einlegen
13. Beschwerdefreier arbeiten lässt sich u.a., wenn man eine doppelte Belastung, den ??? ?? vermeidet

Lösungswort: ????? - auch im Bereich der Bildschirmarbeit – geht über alles!

Viel Spass!

