



## **KNR04 Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz I**

*Entspannte Augen führen zu beschwerdefreiem Sehen*

Referentin: Barbara Brugger



Zunehmende Bildschirmarbeit und die Verbreitung digitaler Medien bewirken, dass viele Menschen ihre Augen über lange Zeiträume auf einen Monitor fixieren. Diese unnatürliche Sehweise führt vielfach zu Augenbeschwerden und/oder einer nachlassenden Sehkraft. Beeinträchtigungen in der visuellen Wahrnehmung erfordern zusätzliche geistige Leistung. Wir lernen diesen Kreislauf zu unterbrechen um, einerseits die Gesundheit der Augen zu fördern und andererseits das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Beruf zu erhalten.

Inhalt:

- Auswirkungen einseitiger Dauerbelastung auf das Sehsystem
- Ursachen und Vermeidung von Sehbelastungen bei der Bildschirmarbeit
- Entlastung des visuellen Systems und Gehirns durch Änderung der (Seh-)Gewohnheiten
- Auswahl und Verwendung von Bildschirmbrillen
- Kurzübungen und Spiele zur visuellen und geistigen Anregung
- Erarbeitung eines Übungskonzeptes für Bildschirmnutzer zur Anregung der Augenbeweglichkeit, des peripheren Sehens, der Nah-Fern-Einstellung und des beidäugigen Sehens

