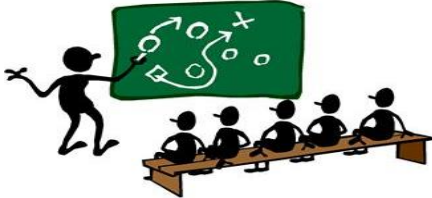


# Hoe geef ik 'ergonomisch' les?

## 1. Geef mij ruimte

- Zorg voor bewegingsruimte: min. 2,00m tussen bord en eerste rij tafels.



- Zorg voor vrije doorgangen (min. 0,80m) tussen de tafels.
- Afstand tussen tafels en radiator (leerling voelt zich beter, dus jij ook).



- Orde in de klas schept rust.

## 2. (Zon)licht

- Lamp stuk: onmiddellijk melden.
- Gebruik de gordijnen of zonwering bij binnenvallend zonlicht.
- Kijk regelmatig in de verte om je ogen te laten rusten.

## 3. Binnenklimaat

- Te hoog CO<sub>2</sub>-gehalte geeft 16% meer rekenfouten, 7% meer schrijffouten en minder concentratie. Dus verluchten: ramen open en/of deur open (ook winterperiode) tijdens je les! Stilte in de gangen.

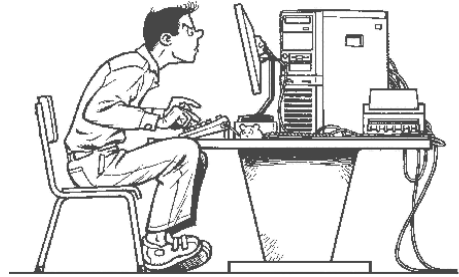


## 4. Voldoende lichaamsbeweging

- Afwisseling tussen 'rechttop' staan en actief zitten.
- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Sleur geen zware tas de ganse dag mee! Laat je jas in de leraarskamer.

## 5. Gepast meubilair

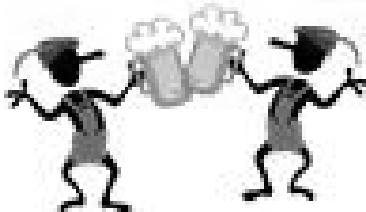
- PowerPoint (beamer) i.p.v. bordschrift. Of bord in hoogte instellen.
- Wanneer het kan: stoelhoogte instellen (kniegewrichten onder een hoek van meer dan 90°), armsteunen gebruiken, lichtjes achteroverleunen, voeten plat op de vloer of op een voetsteun.
- Beeldscherm: recht voor je en dwars op het raam, min. 0,50m van uw ogen (=een armlengte), bovenzijde beeldscherm op ooghoogte, positief scherm (=witte achtergrond en zwarte letters), afstand tussen ogen, toetsenbord, beeldscherm en document gelijk.



- computermuis: dichtbij lichaam en toetsenbord, in de hand in het verlengde van de onderarm, kleine muisbewegingen door onderarm te ondersteunen, grotere muisbewegingen vanuit de elleboog, zijkant van de handpalm op de muismat, knijp de computermuis niet dood.

## 6. Onze stem

- Drink water(!) tijdens de pauzes.
- Geniet van de pauzemomenten. Rust tijdig en voldoende!



- Roep niet. Fluister niet.
- Spreek met ontspannen spieren, wees zelf ontspannen. Geen stress.
- Houding: rechtop en rechte nek.
- Goede articulatie, normale stemhoogte.
- Spreek niet met je rug naar de leerlingen toe.



- Voorzie rustmomenten voor je stem tijdens de les.
- Spreek in een rustig tempo.