

Tipps für eine sichere und gesunde Lernumgebung zu Hause

(Stand 09.02.2021)

Das Lernen zu Hause im Rahmen der pandemiebedingten Schulschließungen stellt viele Schülerinnen und Schüler und deren Eltern, aber auch die Schulen vor Herausforderungen. Folgende Hinweise für eine gute Lernumgebung und Organisation sollen helfen, die Situation zu meistern.

Arbeitsplatz

In Anlehnung an die Gestaltung des Arbeitsplatzes für Beschäftigte im Homeoffice sollte auch der Arbeitsplatz für Schülerinnen und Schüler im Fernunterricht folgende Anforderungen erfüllen:

- Den Laptop oder Bildschirm 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.
- Die Arbeitsfläche sollte mindestens 80 cm breit und 80 cm tief sein (besser 120-160 cm breit)
- Separate Tastatur, Maus und ein separater Bildschirm für das Lernen am Laptop sind optimal um eine ergonomische Haltung zu ermöglichen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu vermeiden.
- Arbeitshaltungen regelmäßig wechseln.
- 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 „Familienstundenplan“ 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 (Primarbereich) siehe 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.

Online-Information

- Eine Abstimmung der Lehrkräfte untereinander zu geplanten Videokonferenzen/Zeitpensum/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.

Sport zu Hause

In vielen Schulen gibt es auch für den Sportunterricht ein Online-Angebot. Damit es dabei nicht zu Verletzungen kommt, ist Folgendes zu beachten:

- **Ausreichend Platz schaffen:** Der Freiraum zwischen Bewegungsfläche und Einrichtungsgegenständen sollte circa eine Armlänge betragen. Scharfkantige Einrichtungsgegenstände (z. B. Tische und Stühle) sollten nach Möglichkeit weggeräumt werden.
- **Geeigneten Untergrund wählen:** Im bestmöglichen Fall ist eine rutschsichere Gymnastik- bzw. Sportmatte als Unterlage zu wählen. Steht diese nicht zur Verfügung ist ein Teppichboden besser geeignet als Parkett oder Fliesen.
- **Sportliche Kleidung anziehen:** Sportliche Kleidung fördert den Bewegungsfreiraum. Das Üben mit festem Schuhwerk, am besten in sauberen Sportschuhen, oder barfuß ist zu empfehlen. Aufgrund des Verletzungsrisikos durch Wegrutschen sollte nicht in Socken geübt werden!
- **Frische Luft zuführen:** Zum Wohlbefinden sollte vor und nach dem Üben ausreichend frische Luft im Raum vorhanden sein.
- **Sorgfältiges Auf- und Abwärmen durchführen:** Zur Verletzungsprävention und für eine gelingende Regeneration sollte ausreichend Zeit für ein sorgfältiges Auf- und Abwärmen eingeplant werden. Weitere wichtige Tipps und Tricks gibt hierzu die Sportlehrkraft.

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>