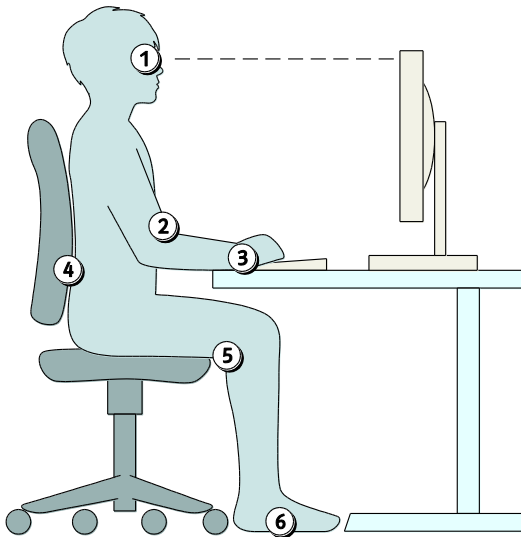


Die richtige Haltung und der Arbeitsplatz



[1] So sitzt du richtig!

- 1 Die Abbildung oben zeigt dir die richtige Haltung am Computer. Die wichtigsten Punkte sind mit Ziffern versehen. Schreibe zu jeder Ziffer auf, worauf du achten musst.

- 2 Als Nächstes musst du dir deinen Arbeitsplatz so einrichten, dass du gut arbeiten kannst. Beschreibe, wie dein Arbeitsplatz aussehen sollte.

- 3 Es kann anstrengend sein, wenn man lange am Computer sitzt. Welche Tipps sollte man beachten, damit man gut arbeiten kann und z.B. keine Rückenschmerzen bekommt?

