



Gezond Beeldschermwerk

Lang en vaak werken achter een beeldscherm kan gezondheidsklachten aan onder andere de armen, nek en schouders opleveren. Er zijn dan ook niet voor niets vele richtlijnen met betrekking tot beeldschermwerk. Maar ben jij je wel bewust van de richtlijnen en weet je ook wat je zelf kunt doen om lichamelijke klachten te voorkomen? Het leerarrangement 'Gezond beeldschermwerk... zo doe je dat!' is hiervoor erg geschikt.

Om je bewust te maken van 'gezond beeldschermwerk' bieden we een leerarrangement aan waarin je in één portal toegang hebt tot een nulmeting, een theoriemodule en een toets. Door middel van het leerarrangement maak je kennis met de richtlijnen, goede en verkeerde werkhoudingen, de werkomgeving en het werken op andere apparaten dan achter een vaste computer.

Het leerarrangement is zeer geschikt voor zelfstudie (e-Learning) maar kan ook voor een-op-een trainingen en als aanvulling op klassikale trainingen worden gebruikt.

Nulmeting

Door vooraf een nulmeting uit te voeren krijg je inzicht in jouw huidige kennis- en vaardigheidsniveau. Op basis van de resultaten uit de nulmeting krijg je een individueel opleidingsadvies dat precies laat zien welke onderdelen nog verbeterd kunnen worden. Vanuit het opleidingsadvies heb je direct de mogelijkheid om naar het betreffende onderdeel in de theoriemodule te gaan, waarop je jouw vaardigheden kunt verbeteren. Je leert op deze manier gericht en alleen wat gewenst is.

Theoriemodule

Door het doorlopen van de theoriemodule leer je meer over waar zoal op gelet kan worden om aan gezond beeldschermwerk te doen. De module bestaat uit negen hoofdstukken met daarin theorie, uitlegvideo's en oefenvragen. Het doorlopen van de module neemt ongeveer twee uur in beslag.

De theoriemodule bestaat uit de volgende opbouw:

1. Inleiding
2. Instellen werkplek
3. Veel voorkomende klachten
4. Wat is een goede werkhouding?
5. De werkomgeving
6. Werken met een laptop
7. Werken met een tablet
8. Sneltoetsen
9. Denken aan jezelf



Toets

Na het volgen van de theoriemodule kun je jezelf toetsen op de geleerde theorie. Heb je nu daadwerkelijk genoeg kennis ten aanzien van gezond beeldschermwerk? Het doorlopen van de toets neemt ongeveer 30 minuten in beslag. Afhankelijk van het resultaat van de toets kan er een certificaat worden gedownload.