

Verhaltensregeln für die Visual-Hygiene



Sitzen Sie immer mit geradem Rücken.



Halten Sie das Buch, E-Book, Handy, Tablett auf einem Abstand, der nicht kleiner als der Abstand vom Ellbogen bis zum ersten Fingergelenk sein soll. (Kinder ca. 30 cm Erwachsene ca. 40 cm)



Achten sie auf eine gute Beleuchtung.



Beim Seiten umblättern schauen Sie einen Augenblick auf einen Punkt in der Ferne.



Beim Fernsehen halten Sie einen Abstand von 3-5 m. Der Raum soll nicht abgedunkelt sein.



Beim Arbeiten am Bildschirm sitzen Sie aufrecht mit einem Abstand von 45 cm vom Bildschirm. Richten Sie zwischendurch Ihren Blick in die Ferne.



Lesen nur dann im Bett wenn Sie den erforderlichen Leseabstand einhalten können.