

# Arbeit am Computer reduzieren - Tipps

Beitrag von „jabberwocky“ vom 10. Juli 2016 13:54

Ich arbeite gern am PC.

Aber ein paar Tips habe ich:

- viel gutes Licht, evtl ist Dein Arbeitsplatz zu dunkel, das macht müde
- frische Luft, während der Arbeit und zwischendurch Pause machen (und zwar nicht Nachrichten am PC lesen, sondern idealerweise raus gehen)
- viel trinken

Wenn Du PC-Nutzung reduzieren möchtest, könntest Du zumindest Nachrichten auf Papier lesen. Geh mal zwischendurch raus und kauf Dir ne Zeitung 😊

Da kann man dann auch vielleicht Zeitungsausschnitte für den Unterricht sammeln.

Es ist auch sinnvoll hin und wieder etwas schriftlich zu tun (also auf Papier). Dafür nutze ich gern einen guten Füller (ganz anderes Schreibgefühl). Man trainiert so eine gute Handschrift und arbeitet eben mal anders. Das nutze ich zum Beispiel für grobe Ideenskizzen.