

Regionale Schule Neukloster, August-Bebel-Allee 6, 23992 Neukloster

Schulsozialarbeiterin Simone Benke-Saathoff, Tel.: 01522/7181865,

E-Mail: Simone.benke-saathoff@felicitas-wismar.de



Wir hangeln uns durch die Zeit und sehen die Welt durch digitale Medien

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Erziehungsberechtigte!

Zwei Monate ist das Jahr schon wieder alt und es ist März. Die Frühlingsblüher recken ihre Blüten uns zur Freude aus der Erde. Bunte Flecken tauchen auf, erst weiß durch die Schneeglöckchen, nun gelb mit den Winterlingen und vielfarbig durch Krokusse. Tulpen schmücken den Tisch und Narzissen betören mit ihrem Duft. Die Sonne scheint heller, die Tage werden spürbar länger. Und doch spielt sich vieles immer noch in den Räumen ab - Homeschooling, Aufgaben, wenige Begegnungen.

Wir sehen vieles digital – Tablet, Computer, TV, Handy. Das Auf und Ab vieler Farbenpunkte - zusammengesetzte Bilder. Unsere Augen werden belastet. Unser Hirn arbeitet permanent. Es ist anstrengend.

Wir machen uns zu wenig bewusst, dass wir oftmals zu nah dran sind an den sogenannten digitalen Endgeräten. Der Abstand beträgt bei Handy und Computer selten eine Ellenlänge. Dies ist der Abstand zwischen Ellenbogen und Hand und sollte so mindestens 40 cm betragen. Die aufrechte Haltung wird des Öfteren der Bequemlichkeit wegen aufgegeben, denn es arbeitet sich ja auch gut im Bett und auf der Couch. Das Mikrophon der Geräte ist nah am Ohr, denn wir könnten ja etwas überhören. Und wenn wir arbeiten, sind wir fokussiert auf den Bildschirm. Die Blicke switchen zwischen den Objekten hin und her – dort Bildschirm, da das Buch, hier das Blatt. Der Kopf wird kaum gehoben. Dabei ist es sinnvoll, den Augen auch einmal Weite anzubieten. Alle 20 Minuten sollten sie größere Entfernungen sehen. Mindestens 6 Meter sollen es sein, damit der Druck auf das Auge abgebaut werden kann. Unsere Augen brauchen die Entlastung. Das Sehen in der Ferne. Dann können sie auch wieder den anderen Zeichen folgen. Manchmal merken wir dies, wenn sich Kopfschmerzen einstellen oder die Augen zu tränen beginnen.

Doch wir können es ändern! Haltet das Handy etwas von euch weg. Setzt euch aufrecht hin und stellt den Bildschirm in einen guten Winkel. Schaut öfters mal nach draußen. Diese kleinen Unterbrechungen werden den Augen guttun. Und schaltet es auch mal für eine Zeit aus und nehmt eine Stunde mal keine Pixel auf irgendwelchen Geräten wahr.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren, gutes Sehen und freue mich auf ein Wiedersehen!

Simone Benke-Saathoff

Neukloster im März 2021