

Merkblatt vom Mittelschul- und Berufsbildungsamt

# Newsletter Gesundheitsförderung im Fernunterricht

## Gesundes Arbeiten zuhause

Freizeitlook und flexiblere Arbeitszeiten dürfen im Homeoffice bzw. im Homeschooling auch einmal sein. Ein bisschen Struktur hilft aber, sich die Arbeit einzuteilen, etwas zu vollbringen und den Tag mit einem Zufriedenheitsgefühl zu beenden.

## Tagesablauf

- Beizeiten loslegen und einen Tagesrhythmus einführen. Pausen einplanen. Den Alltag durch Lernen und Arbeiten, Bewegung und Entspannung, Essen und Schlafen strukturieren.
- Glücksmomente auskosten: Sich ein feines Lieblingsgetränk zubereiten. Abends überlegen, worauf man stolz ist. Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist. Fotoalben anschauen. Dem Vogelgezwitscher zuhören. Herzhaft lachen. Sich über die kleinen Dinge freuen, die dank Homeoffice möglich sind.
- Sozialkontakte pflegen: Gemeinsames Essen und Spielen in der Familie. Wöchentlich eine gemeinsame virtuelle Pause im Team. Videoanrufe mit Freunden und Bekannten; Briefe an Verwandte und Nahestehende
- Mindestens einmal pro Tag für Bewegung sorgen oder einen Gang ins Freie machen. Ideen für originelle Trainings finden sich auf Youtube; sie reichen vom Zahnbürste Jonglieren über Tanzkurse bis hin zu Andri Ragettlis waghalsigen **Trainingsparcours**: [www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=PrLxvytR4yl&feature=emb\\_logo](http://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=PrLxvytR4yl&feature=emb_logo)

## Trainingseinheiten und Tanzkurse

sport@home auf SRF zwei jeweils Mo/Mi/Fr morgens, nachmittags und am Vorabend

[www.youtube.com/watch?v=sjyO3vw9BIM](http://www.youtube.com/watch?v=sjyO3vw9BIM)

[www.youtube.com/watch?v=iKK0eaY8WJU](http://www.youtube.com/watch?v=iKK0eaY8WJU)

## Allgemeine Links

- Informationen für das Arbeiten zuhause: [www.radix.ch/gesundzuhause](http://www.radix.ch/gesundzuhause)
- Gesundheitsthemen aufbereitet für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)
- Anregungen für psychische Gesundheit unter [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

## Arbeitsplatz einrichten

Bei so viel Zeit zuhause vor dem Bildschirm ist es wichtig, sich bedarfs- und bedürfnisgerecht einzurichten. Am besten ist es, wenn zum Arbeiten oder Lernen ein störungsfreies Zimmer zur

Verfügung steht. Ansonsten kann mit kleinen Einrichtungsänderungen eine Arbeitszone abgegrenzt werden. Damit kann anderen signalisiert werden, dass man dort nicht abgelenkt werden will. Ausserdem lässt sich nach Feierabend besser abschalten, wenn man das «Büro» wieder verlassen kann. Bürosachen sollten in Stauräumen ab- und weggelegt werden können. Nach Möglichkeit sollte man mit seitlicher Fensterangrenzung für etwas Licht und Weitblick sorgen und sich den Arbeitsplatz ganz nach seinem Geschmack einrichten; schliesslich sollte man sich auch im Homeoffice wohlfühlen.

- Für die Ergonomie am Arbeitsplatz:  
[www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/arbeitsplatz-einrichten](http://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/arbeitsplatz-einrichten)
- Regelmässiges Lüften und Bewegen:  
[www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/ergonomie/bewegungspausen#mini-workout-in-fuenf-minuten](http://www.migros-impuls.ch/de/medizin/gesund-im-alltag/ergonomie/bewegungspausen#mini-workout-in-fuenf-minuten)

## Medienkompetenz

Die meisten Jugendlichen nutzen die Medien verantwortungsvoll. Bei so viel Bildschirmzeit besteht aber auch die Gefahr, dass es in Chats zu Respektlosigkeiten kommt oder dass anstössige Inhalte verbreitet werden. Deshalb hier einige Anregungen für eine zweckmässige Mediennutzung.

### *Für Jugendliche*

Durch den Fernunterricht bist du mit verschiedenen Einsatzmöglichkeiten vertraut geworden, hast Neues entdeckt und Interessantes gelernt. Damit bist du gut für die digitale Zukunft gerüstet. Das Internet birgt jedoch auch Gefahren. Denn nirgendwo wird so viel gemobbt wie im Netz.

Folgende Links helfen dir weiter:

- Informationen zu Online-Themen wie Fake News, Radikalisierung, Pornografie, Cybermobbing, Social-Media-Profile: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) oder [www.feel-ok.ch/de\\_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j\\_medienkompetenz](http://www.feel-ok.ch/de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_medienkompetenz)
- Selbsttest zur Online-Sucht: [https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm)
- Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Darstellungen von Gewalt, Rassismus und harter Pornografie sind verboten. Du machst dich strafbar, wenn du illegale Dateien abspeicherst. Informationen unter [www.feel-ok.ch/webprofi-gesetze](http://www.feel-ok.ch/webprofi-gesetze) oder [https://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/aktuell/fachbeitraege/2019/190417\\_smartphones.html](https://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/aktuell/fachbeitraege/2019/190417_smartphones.html)
- kostenlose Online-Beratung zu Suchtthemen: [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)  
Fragen und Antworten unter Jugendlichen auf der Plattform [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) oder unter dem Chat [www.147.ch/de/peerchat/peer-chat](http://www.147.ch/de/peerchat/peer-chat)
- kostenlose telefonische Beratung von Pro Juventute unter Telefon 147