totaal-student



Gezond beeldschermwerk

Hou het vol, ook in week 8

Je werkplek goed instellen en klachten voorkomen — ook aan een keukentafel.

Voorkom hoofdpijn en klachten aan nek en schouders bij lange dagen studeren, ook als je het met een keukentafel moet doen.

In een tentamenweek zit je zo tien uur per dag achter een laptop, meestal niet aan een bureau maar aan een keukentafel, op bed of in de bibliotheek op een stoel die voor iedereen even slecht is. Na een paar dagen merk je het in je nek, je schouders en je hoofd.

Deze training gaat over wat je daaraan kunt doen, juist als je geen ideale werkplek hebt en geen budget om er een te kopen.

Twaalf maanden
toegang

Certificaat
bij een voldoende

1

Nulmeting

In een kwartier zie je waar je staat, en je krijgt een advies wat je het beste eerst kunt doen.

2

De lesstof

Korte onderdelen die je zelf indeelt. Wat je al beheerst, sla je over.

3

Toets

Slaag je voor de afsluitende toets, dan krijg je je certificaat.

Wat je aanpakt

- Je scherm, stoel en tafel op de juiste hoogte krijgen, met wat je in huis hebt
- Waarom een losse muis en een verhoging zoveel schelen bij laptopgebruik
- Een houding die je ook na het derde uur nog volhoudt
- Wanneer je moet pauzeren en wat een pauze eigenlijk moet zijn
- Vroege signalen van overbelasting herkennen voordat het klachten worden

Hoe je het aanpakt

Kort en praktisch: een nulmeting, de theorie en een toets. Je werkt in je eigen tempo en hebt twaalf maanden toegang, zodat je er voor de volgende tentamenweek nog eens doorheen kunt. Met certificaat bij een voldoende.



In je leeromgeving staan de drie onderdelen naast elkaar: de nulmeting, de lesstof en de toets.

> *Vooral nuttig als je studeert vanaf een studentenkamer of laptop.*

Bestel op totaal-student.nl

Totaal Student is een merk van Aegolius