

GAMING, LEKTIER OG ARBEJDE

Aktive pauser & skærmvaner.

Vælg en naturlig overgang, for eksempel når en kamp eller opgave er færdig. Brug den som anledning til en kort pause væk fra skærmen.



To øvelser til at begynde med

1 Gå en lille tur

1-2 minutter

Læg telefonen fra dig. Gå rundt i rummet eller hen til et vindue og tilbage i dit eget tempo. Vælg en rute med fri passage.

Lettere: Sid på en stabil stol, og løft fødderne skiftevis i 20-30 sekunder.

2 Bevæg skuldre og hænder

4 løft og 8 håndbevægelser

Løft skuldrene let, og lad dem falde igen. Åbn og luk derefter hænderne uden at spænde hårdt. Bevæg dig i et behageligt tempo.

Lettere: Lav færre gentagelser, eller bevæg kun hænderne.

Godt at vide: Brug en stabil stol til siddende bevægelser. Hold øvelserne behagelige, og stop ved smerter, svimmelhed eller ubehag. Børn kan vælge en pause sammen med en voksen.

Giv pausen en plads.

Prøv de næste to øvelser, eller gentag en fra første side.

3 Se væk fra skærmen

20-30 sekunder

Vend blikket mod noget længere væk, for eksempel et træ eller den anden ende af rummet. Blink almindeligt, og lad være med at stirre.

Lettere: Kig på en genstand i rummet i 10 sekunder.

4 Skift stilling

30-60 sekunder

Sæt fødderne på gulvet. Flyt dig til en anden behagelig siddestilling, eller rejs dig med hjælp fra armlæn, hvis det er sikkert for dig.

Lettere: Bliv siddende, og ændr føddernes eller hændernes placering.

Min lille aftale for ugen

Vælg ét tidspunkt, hvor en kort pause passer ind. Afprøv det nogle dage. Pausebehov varierer, så justér aftalen efter din hverdag frem for at følge et fast interval.

Min øvelse:

Jeg gør det efter/før:

Jeg prøvede min aftale:

☐ M ☐ T ☐ O ☐ T ☐ F ☐ L ☐ S

Tider og antal er startforslag. Vælg mindre, hvis det passer bedre. Generelle pauseidéer til hverdagen. Blikpausen er en skærmfri pause, ikke behandling eller træning af synet. Guiden erstatter ikke individuel vejledning.

Kildegrundlag og foto

Arbejdstilsynet: variation og pauser (åbn kilde)

NHS: siddende øvelser (åbn kilde)

Foto: cottonbro studio / Pexels (åbn kilde)

Læs om forløb og få personlig vejledning (åbn kilde)