

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshop: Augenschule – Gesundes Sehen ist erlernbar

Inhalte und Ziele:

Seit der Erfindung des Kinos kennen wir die Leinwand, auf die wir wie gebannt starren. Das hat uns über Jahrzehnte unterhalten, angeregt und entspannt und niemand sah darin etwas Schlechtes.

Mittlerweile haben wir nicht nur das Kino und den Fernseher. Die Entwicklung der Technik ist so weit voran geschritten, dass wir heute ständig – im Berufsleben und in der Freizeit – verschiedene Geräte nutzen und dadurch viele Stunden am Tag vor dem Bildschirm verbringen. Ob PC, Tablet, Smartphone, Spielekonsolen, oder Auto-Navi – alle erleichtern uns die Arbeit und verschönern uns die Freizeit. Doch das Fatale daran ist, dass sowohl unsere Augen als auch unser Körper darunter leiden.

Welch unschätzbare Sinnesorgan das Auge ist, merken wir erst dann, wenn unsere Sehkraft nachlässt oder eingeschränkt wird. Noch nie war die visuelle Belastung so groß wie in der heutigen Zeit. Sowohl die Arbeitswelt als auch die Aktivitäten in der Freizeit führen zu einer hohen Beanspruchung der Augen. Wir klagen über Augenbrennen, verschwommenes Sehen, Rötungen der Augen, Druckgefühl, Juckreiz und Entzündungen.

Zu Hause und in der Freizeit kann man den Gebrauch von PC, Tablett und Co einschränken, wie soll das aber auf Arbeit funktionieren? In diesem Seminar lernen Sie, mit diesen Herausforderungen bewusst und erfolgreich umzugehen.

Themenschwerpunkte:

- Anatomie und Physiologie des Auges
- Auswirkungen der Medien auf das visuelle System
- Augenschäden durch Stress am Arbeitsplatz
- Möglichkeiten der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung für das visuelle System (mit PMR Körper, Geist und Augen entspannen; die Kraft der Farben nutzen; Nahrung für die Augen)

Zielgruppe:

- Beschäftigte der OVGU

Teilnahmevoraussetzung:

- keine

Besondere Hinweise:

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung Fragen und Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag mit.

Referent/in:

Frau Elke Westphal
Augenschule Sachsen-Anhalt

Weitere Informationen:

Frau Silke Springer
Tel.: 67 58825
E-Mail: silke.springer@ovgu.de

Termin:

24.05.2018 | 09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.05.2018

Anmeldung:

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung den [Antrag auf Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung](#)

Ort:

Geb. 40 (Fakultät Humanwissenschaft), Zschokkestr. 32
Raum 124

Teilnehmerbegrenzung:

15 Personen