



AUCH IM HOMEOFFICE IST ES WICHTIG, AUF DIE RICHTIGE HALTUNG ZU ACHTEN!

Richten Sie sich daheim einen ordentlichen Arbeitsplatz ein.

Tipps:

- Stellen Sie den Bildschirm 90° zum Fenster
(Sie sollen nicht geblendet werden und es soll sich nichts im Bildschirm spiegeln)
- Achten Sie darauf, dass sowohl Ober- und Unterarm als auch Ober- und Unterschenkel jeweils einen rechten Winkel zueinander ergeben. Sie können sich dabei mit Pölstern und einer stabilen Unterlage für die Füße helfen.
- Der Sichtabstand zum Bildschirm soll mindestens 50 cm betragen
- Die obere Bildschirmkante sollte etwas unterhalb der waagrechten Sehachse liegen
- Ändern Sie öfters Ihre Position und stehen Sie immer wieder mal dazwischen auf



»Auf die richtige Haltung kommt es an.«





TRINKEN SIE AUSREICHEND WASSER! ES ERFRISCHT KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Wussten Sie, dass wir zu mehr als 60 % aus Wasser bestehen? Ihr Körper braucht 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den ganzen Tag verteilt, abhängig von Alter, Gewicht, körperlicher Aktivität und Klima.

Tipps:

- Stellen Sie sich auch daheim vor Arbeitsbeginn ein großes Glas Wasser zum Arbeitsplatz
- Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Helfen Sie dem Wasser auf Geschmackssprünge (z. B. mit Minze und Erdbeerstücken, Gurkenscheiben und Zitronenmelisse, Apfelspalten, Beeren oder essbaren Blüten)
- Verwenden Sie zur Abwechslung Strohhalme, einen Wasserkrug oder ein ansprechendes Trinkglas



»Die Weisen erfreuen sich am Wasser.«

(Konfuzius, 551-479 v. Chr.)





ACHTEN SIE AUCH IM HOMEOFFICE AUF GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG!



Es gibt daheim keine Kantine: Jetzt heißt es also, nebenbei auch noch selbst zu kochen! Mit den »tut gut«-Genussrezepten und »tut gut«-Rezeptkarten fällt es leicht, saisonale und regionale Produkte einfach und schnell zuzubereiten. Downloaden oder bestellen Sie sie kostenlos unter www.noetutgut.at/infomaterial

Tipps:

- Starten Sie mit einem gesunden Frühstück in den Tag (z. B. Getreide- und Milchprodukte, Obst und Gemüse)
- Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz und machen Sie eine Koch- und Essenspause. Es gibt viele schnelle und dennoch gesunde Rezepte, die Sie in einer normalen Mittagspause zubereiten können.
- Gestalten Sie Ihre Speisen und Ihren Essplatz ansprechend - das Auge isst mit!
- Essen Sie langsam und mit Genuss! Setzen Sie dafür Ihren Geruchs- und Geschmackssinn bewusst ein.
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind, und nicht erst, wenn der Teller leer ist
- Greifen Sie zu Nüssen, Kernen, Gemüsesticks oder Trockenfrüchten als gesunde Zwischenmahlzeit

»Man soll dem Leib
etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.«
(Winston Churchill, 1874-1965)





TRENNEN SIE ARBEIT VON PRIVATEM

Homeoffice: Arbeiten von daheim aus – das klingt sehr schön und verlockend, ist aber gar nicht so einfach. Beachten Sie dazu die folgenden hilfreichen Tipps.



Tipps:

- Kleiden Sie sich während der geplanten Arbeitszeit genauso wie sonst während der Arbeit
- Stellen Sie Regeln mit Ihren Familienmitgliedern bzw. Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern auf, damit diese wissen, wann Sie ansprechbar sind. So bedeutet z. B. eine geschlossene Zimmertür oder ein anderes Zeichen, dass Sie konzentriert arbeiten müssen und nicht ansprechbar sind.
- Zeigen Sie dann aber auch wieder deutlich, wann Sie für Privates zu haben sind!
- Halten Sie sich vor allem selbst an diese Regeln
- Machen Sie sich mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten eine Kernarbeitszeit aus, in der Sie wirklich erreichbar sind
- Vereinbaren Sie möglichst vorab Telefon- oder Videotermine, wenn Wichtiges zu besprechen ist. So können sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorbereiten und ihre Zeiteinteilung darauf abstimmen.

»Die klare Einhaltung von Regeln schafft Vertrauen.«

