

Gezond thuis studeren in warm (zomer) weer

Voorkom ongemak en gezondheidsproblemen door warm weer

Houd je woning koel

Zorg voor zonwering aan de kant van je huis waar de zon op staat, doe bijvoorbeeld je gordijnen dicht. Begin daar op tijd mee, voordat de zon kans heeft gehad de ruimte op te warmen.

Is het binnen koeler dan buiten? Houd dan de ramen gesloten.

Is het binnen juist warmer dan buiten? Zet dan de ramen open.

Ventilatie

Goede luchtverversing is van groot belang voor het goed kunnen functioneren en voorkomen van klachten. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden.

Kleding

Kies voor luchtige kleding, gemaakt van materiaal dat goed 'ademt'. Katoen en linnen bijvoorbeeld.

Verkoel je zelf

Koel je polsen onder een stromende kraan.

Ventilator

Plaats een ventilator. Een ventilator koelt niet, maar heeft wel een verkoelend effect. Het brengt de gevoelstemperatuur omlaag doordat de lucht in beweging komt. Kies eerder voor een grote dan een kleine ventilator, deze maken minder geluid. Omgevingsgeluid kan storend zijn tijdens het studeren en als vermoeiend ervaren worden. Zet een bevroren fles water voor de ventilator. Zo wordt de lucht voor de ventilator gekoeld.

Drink elk uur een glaasje water

Met warm weer is het goed om ten minste 2 liter water te drinken. Neem ieder uur een glaasje, ook als je nog geen dorst hebt. Je kunt je water een natuurlijke smaak geven door er bijvoorbeeld stukjes fruit aan te voegen.

Neem pauzes

Neem tijd voor pauzes. Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor een wandeling.

Studeerplek

Kies zo mogelijk een studeerplek waar geen direct zonlicht binnenvalt, en verplaats je studeerplek gedurende de dag indien nodig.

Zet warmtebronnen uit

Te hoge temperatuur door veel warmtebronnen kan leiden tot minder welzijn en mindere prestaties. Schakel elektrische apparaten en verlichting uit als deze niet worden gebruikt.

Acclimatiseren

Geef je lichaam de tijd om te wennen aan het warme weer.

Gezond thuis studeren in warm (zomer) weer

Voorkom ongemak en gezondheidsproblemen door warm weer

Buiten studeren tips

Kies je ervoor om in de tuin of op het balkon te studeren, houd dan rekening met onderstaande punten;

- Studeer je langer dan twee uur per dag aan een laptop, maak dan gebruik van een los toetsenbord en muis. Verhoog daarnaast de laptop (bijvoorbeeld met een paar boeken) zodat het scherm op de juiste hoogte staat.
- Studeer in de schaduw. Zet bijvoorbeeld een parasol op.
- Bij voorkeur ga je op een plek zitten met de zon naast je. Direct in het zonlicht kijken zorgt voor meer vermoeidheid.
- Door het zonlicht kun je weinig tot niets meer op je scherm zien. Pas de helderheid en het contrast van je scherm aan.
- Zorg dat je laptop niet te warm wordt.

Quiz

