

## Hrós mánaðarins fær Lýðheilsustöð fyrir Teygjuhlé fyrir börn og unglinga.

Eins og segir á heimasíðu Lýðheilsustöðvar er þetta tölvuforrit sem minnir fólk á að taka sér reglulega hlé frá tölvuvinnu og teygja úr sér. Forritið byggist á vinnuvistfræði og nýtist sem forvörn gegn álagsmeiðslum í stoðkerfi. Forritið, sem er bandarískt að uppruna, var hannað af hópi sérfræðinga á heilbrigðisviði og að baki hverri teygju, sem birtist í forritinu, liggur mikil og vönduð vinna.

Þetta er forrit sem hægt er að sækja í tölvuna og nota fyrir alla sem vinna mikið við tölvu.

Hvert hlé – teygjuhlé – tekur aðeins um 1-2 mínútur, eftir því hversu margar teygjur eru valdar.

Frekari fræðsla um vinnuvistfræði er í **Áminningum**, sem birtast við lok hvers teygjuhlés.

Lýðheilsustöð sá um þýðingu og aðlögun á forritinu Teygjuhlé fyrir börn og unglinga (Stretch Break for Kids) og hefur heimild útgefanda, Para Technologies, fyrir notkun þess. Hugbúnaðarkröfur: Microsoft Windows 98/95/2000, ME, NT, XP.

Hægt er að nálgast forritið hér:

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/hreyfing/nr/1882>

