**Wie kannst du deinen Online-Unterricht nachhaltig und gut gestalten?**

* Wer richtig lüftet, muss weniger heizen
* Bildschirmpausen – auch mal in die Ferne gucken
* Gestalte deinen Arbeitsplatz ergonomisch – wir unterstützen dich gerne und leihen auch gerne Geräte wie Monitore usw. aus.
* Steh immer mal wieder auf und zwing dich, dich in den Pausen auch zu bewegen.
* In der Mittagspause den Computer in den Energiesparmodus schalten
* Steckerleisten mit Kippschalter nutzen, um alle Geräte nach Unterrichtsende komplett auszuschalten (kein Standby)
* Reicht das Tageslicht im Arbeitsraum auf? Sonst greife auf energiesparende Lampen zurück.
* Du kannst die Browser Eccosia oder Startpage nutzen, Eccosia pflanzt Bäume und Startpage sammelt deutlich weniger Daten als Google.
* Schicke deinen Drucker in Kurzarbeit (jeder 5. Baum, der weltweit gefällt wird, wird für Papier gefällt)
* Überlege, welche Info/welches Video du mit allen teilst – Datensparen heißt Strom sparen

Soziales Miteinander

* Lass bitte die Kamera generell an, damit du mit allen kommunizieren kannst. Aktive Teilnahme erzielt den besten Lernerfolg, das funktioniert in Interaktion besser. Spezielle Kamerapausen werden von der TrainerIn angesagt.
* Nutze alle zur Verfügung stehenden Tools, vernetze dich aktiv mit den anderen Teilnehmenden. Wir bieten unseren Teilnehmenden Slack an.

Vorteile im Online-Unterricht/im virtuellen Klassenzimmer

* Wegfall von Fahrzeiten
* Bessere Vereinbarkeit von Familie und Weiterbildung
* Stickgasreduzierung im öffentlichen Raum
* Verringerung von Infektionsketten
* Digital werden deutlich mehr Skriptmaterialien zur Verfügung gestellt, als es vorher in Papierform der Fall war
* Lärmschutz
* Vertraute Lernumgebung

Wichtig: Wir unterstützen dich gerne, wenn du Fragen hast, ruf uns an!