






Schutz der Augen

Lehrerinformation



1/4

Arbeitsauftrag 	<p>Die Kurz- und Weitsichtigkeit wird nochmals repetiert, danach wird den SuS die Frage gestellt, wovor und wie sie ihre Augen schützen. Die Äusserungen werden in der Klasse diskutiert, anschliessend wird der Text gemeinsam gelesen und die SuS lösen das Arbeitsblatt „Schutz der Augen“.</p>
Ziel 	<p>Die SuS erkennen, dass sie mit ihrem Sehsinn sorgfältig umgehen müssen, und wissen, wie sie sich schützen können.</p>
Material 	<p>Lesetext Arbeitsblatt Lösungen</p>
Sozialform 	<p>Plenum EA</p>
Zeit 	<p>15'</p>

- Infos unter www.sov.ch

Zusätzliche
Informationen:

Weiterführende Ideen:

- Zur Entspannung der Augen eignen sich auch Übungen zur Augengymnastik. Übungen dazu finden Sie unter www.sov.ch unter Dokumentation / Augenpflege.

Schutz der Augen

Lesetext



2/4

So schonen wir unsere Augen

PC-Bildschirm/Fernsehen

Zur Entspannung der Augen ist es wichtig, dass regelmässig Pausen eingeführt werden. Während den Pausen gehst du Tätigkeiten nach, die die Augen entlasten (z. B. Telefonieren, Spazieren).

Musst du lange am Bildschirm arbeiten, dann lass deinen Blick regelmässig in die Ferne schweifen oder schliesse deine Augen. So gönnst du deinen Augen kurzfristig Entspannung, und die Augenmuskeln können sich lockern.



Achte bei der Arbeit am Computer auf die richtige Distanz zum Bildschirm, diese beträgt 45 bis 75 cm.

Richte deinen Arbeitsplatz so ein, dass hinter dir kein Fenster ist. Denn ein Fenster kann störende Spiegelungen in deinem Bildschirm oder Fernseher verursachen.

Achte darauf, dass du an deinem Arbeitsplatz genügend Licht hast. Dämmerlicht sowie eine zu schwache Beleuchtung, aber auch Blendungen lassen dein Auge schnell ermüden.

Sonnenschutz

Wer sich länger im Freien aufhält, sollte seine Augen vor der Blendung und vor allem vor der UV-Strahlung schützen. Dazu ist eine Sonnenbrille unerlässlich, sie schützt deine Augen vor dem schädlichen UV-Licht. Achte darauf, dass du nie direkt in das Sonnenlicht schaust.



Wenn du eine Sonnenbrille kaufst, dann achte darauf, dass Gläser einen eingebauten UV-Filter haben. Das CE-Zeichen (eine EU-Richtlinie) gibt dir darüber Auskunft. Am besten lässt du dich von einem Augenoptiker beraten.

Lesen

Die Distanz von deinen Augen zum Lesetext sollte 35 bis 45cm betragen. Wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann, solltest du deine Augen überprüfen.

Grössere Schriftarten schonen deine Sehkraft.

Sonstiges

Schütze deine Augen auch vor Rauch, Zugluft, Staub und Splittern. Oft hilft dazu das Tragen einer Schutzbrille.

Schutz der Augen

Arbeitsblatt



Aufgabe:

Kreuze die richtigen Aussagen für den Schutz deiner Augen an.

- Regelmässige Pausen entspannen deine Augen.
- Sitz nicht zu nahe am Fernseher.
- Bei Kerzenlicht lesen ist für deine Augen gesund.
- In den Bergen solltest du eine Sonnenbrille tragen.
- Direkt in die Sonne schauen schadet den Augen nicht.
- Hinter dem Fernseher sollte kein Fenster sein.
- Der Bildschirm des Computers gibt Licht und es ist genug hell, deshalb brauche ich keine zusätzliche Lampe daneben.
- Ändere regelmässig den Sehbereich.
- Staub macht den Augen nichts aus.
- Fernsehen entspannt deine Augen.
- Am Strand und im Schnee fühlen sich meine Augen besonders wohl.

Schutz der Augen

Lösungen



4/4

Lösung:

- Regelmässige Pausen entspannen deine Augen.
- Sitz nicht zu nahe am Fernseher.
- Bei Kerzenlicht lesen ist für deine Augen gesund.
- In den Bergen solltest du eine Sonnenbrille tragen.
- Direkt in die Sonne schauen schadet den Augen nicht.
- Hinter dem Fernseher sollte kein Fenster sein.
- Der Bildschirm des Computers gibt Licht und es ist genug hell, deshalb brauche ich keine zusätzliche Lampe daneben.
- Ändere regelmässig den Sehbereich.
- Staub macht den Augen nichts aus.
- Fernsehen entspannt deine Augen.
- Am Strand und im Schnee fühlen sich meine Augen besonders wohl.