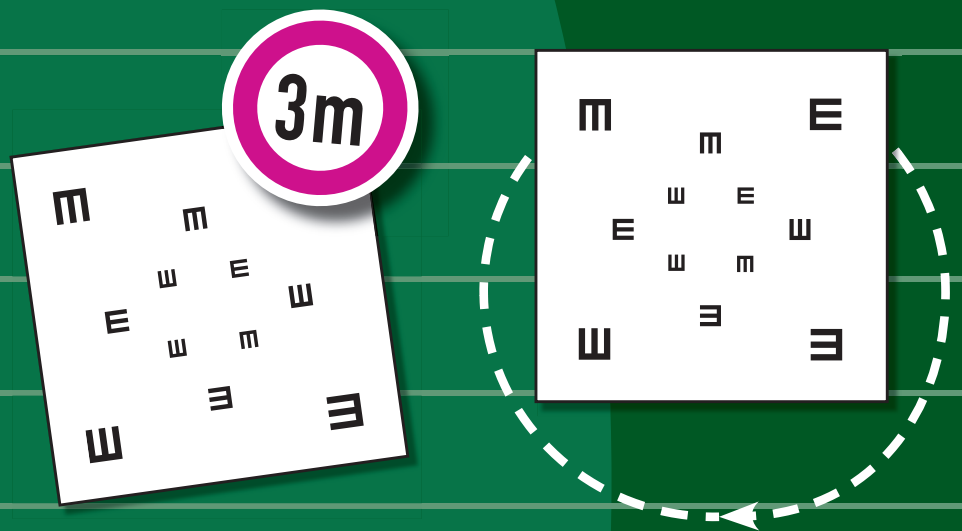


TAFELCHECK

**Guter Lernerfolg
durch gutes Sehen!**



Seh-Check ab 4 Jahren!

Inhalt: Lehrerinfo, Gebrauchsanweisung, Sehprobentafel,
Sehzeugnis-Kopiervorlage und Elterninfo

AKTION
SEH-CHECK
Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Lehrerinfo

Lernprobleme – Sehprobleme?

Gute schulische Leistungen entscheiden maßgeblich über die spätere berufliche und soziale Situation eines Menschen. Nicht alle Kinder sind aber den an sie gestellten schulischen Anforderungen gewachsen. Misserfolge entmutigen Kinder und vermindern ihre Lust am Lernen. Dabei sind Misserfolge nicht immer ein Zeichen von Unwissenheit. Die Fünfen auf dem Zeugnis entstehen möglicherweise auch dadurch, dass Kinder Zahlen und Buchstaben nicht richtig erkennen und falsch wiedergeben oder verwechseln. Folglich haben sie Schwierigkeiten beim Rechnen und Schreiben und können oft nicht flüssig lesen. Sind die Kinder nicht in der Lage, die Informationen von der Tafel zu lesen, versuchen sie es beim Nachbarn, wirken so oft undiszipliniert und stören den Unterricht. Zeitprobleme treten auf. Stress und Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Unlust sind die logische Folge unkorrigierter Sehschwächen.

Begriffe wie Lese- und Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom werden in diesem Zusammenhang genannt. Oft können versteckte Sehfehler

und Störungen im Zusammenspiel der Augen die Ursache für Unaufmerksamkeit sein oder die vorhandenen Probleme verstärken. Die Symptome zeigen sich bei den Kindern in Form von:

- Kopfschmerzen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Permanenter Unruhe
- Emotionalen Störungen (auffälliges Sozialverhalten wie Aggressivität und Kaspern)
- Langsamen, fehlerhaftem Lesen

Kinder mit unkorrigierter Sehschwäche können die optischen Reize nicht richtig zuordnen. Je früher eine Sehschwäche erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen. Im Kleinkindalter kann ein Sehfehler häufig sogar noch komplett ausgeglichen werden. Schon ein einfacher Sehtest kann Aufschluss darüber geben, ob das Kind eine Brille braucht oder nicht.

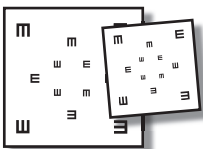
Unentdeckte Sehschwächen

Eine jüngst veröffentlichte Studie hat die traurige Gewissheit gebracht: Viele Kinder sehen schlecht, ohne dass es die Eltern wissen. Nach einer repräsentativen Studie der Berliner Augenärzte Dr. Christoph Wiemer und Dr. Peter Kaulen leiden 18 Prozent der deutschen Kinder im Kindergartenalter an unentdeckten Sehschwächen. 90 Prozent der betroffenen Kinder waren noch nie bei einer augenärztlichen Untersuchung.

„Die Nervenverbindungen für das Sehen entwickeln sich bis zum 7. Lebensjahr. Verbindungen, die bis dahin nicht zustande gekommen sind, werden folglich nie zustande kommen. Kinder mit unentdeckten Sehschwächen lernen aus diesem Grund nie richtig sehen“, warnt Dr. Christoph Wiemer. „Zu erkennen ist eine unentdeckte und unkorrigierte Sehschwäche häufig an Müdigkeit und Lustlosigkeit. Aber auch mangelhafte Schulleistungen und insbesondere eine Rechtschreibschwäche stehen mit schlechtem Sehen manchmal in direktem Zusammenhang.“ Schlechte Schulleistungen können auf Sehprobleme hindeuten. **Das Problem bei Sehschwächen von Kindern ist deren Erkennung: Schlecht sehen tut nicht weh. Daher beschwert sich ein Kind nicht, wenn es nicht optimal sieht.**

Das Testverfahren

Dieser Sehtest ist eine grobe Überprüfung des Sehvermögens für die Ferne. **Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich hierbei lediglich um eine Einschätzung des Sehvermögens handelt und dieser Sehtest eine ausführliche Untersuchung beim Fachmann nicht ersetzt!**



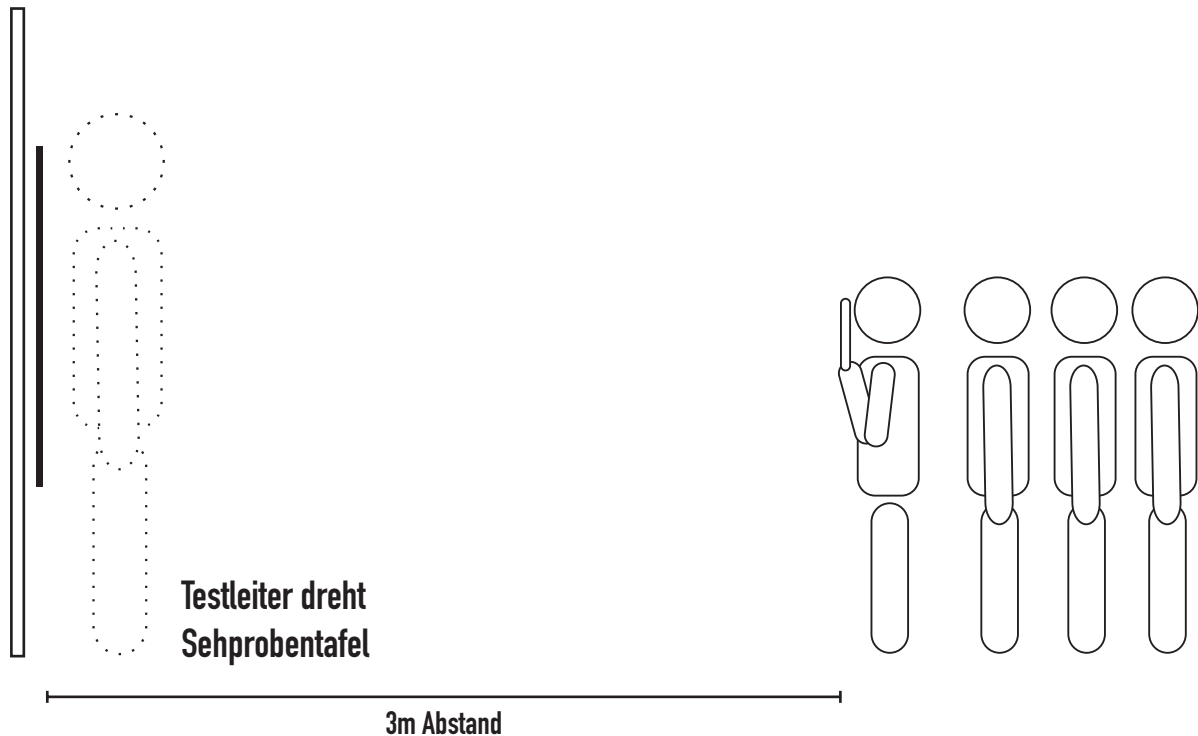
Ablauf des Tests

Die Sehprobentafel wird bei Tageslicht (keine direkte Sonneneinstrahlung) an der Tafel befestigt. Der Testleiter bleibt an der Tafel stehen, um die Ergebnisse zu überprüfen. In genau 3 Metern Entfernung stellt mit Blickrichtung zur Tafel auf. Zunächst wird die Sehschärfe jedes einzelnen Auges kontrolliert, beginnend mit dem rechten Auge. Das nicht zu prüfende Auge wird dabei mit der Hand oder einer Augenklappe abgedeckt. Anschließend werden beide Augen zusammen überprüft. Die Richtung der offenen Sehzeichenseite zeigt der Schüler mit der freien Hand an. Der Testleiter kreuzt die Zeichengröße im Sehzeugnis an, die der Schüler mit dem jeweiligen Auge sicher und komplett lesen kann. Immer mit den größeren Sehzeichen beginnend, also von außen nach innen. Die jeweilige Zeichenreihe wird dann im Sehzeugnis dokumentiert. Brillenträger führen die Messung mit der Brille durch. Die Testtafel wird nach jeder getesteten Person um 90° gedreht, so dass sich die Richtung der Sehzeichen verändert.

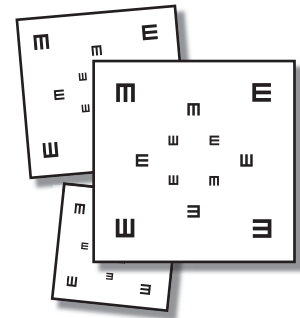
Eine entsprechende Eltern-Info finden Sie im Anhang, die Sie bitte zusammen mit dem Seh-Zeugnis den Kindern mit nach Hause geben, um die Eltern über das Ergebnis zu informieren!

Gebrauchsanweisung

Seh-Check ab 4 Jahren!



1. Markieren Sie in 3 Metern Abstand vor der Tafel einen Punkt auf dem Boden.
2. Befestigen Sie die Sehprobe an der Tafel.
3. Das Kind stellt sich an der Markierung auf. Um zuerst das rechte Auge zu testen, wird das linke Auge mit der Handfläche ohne Druck abgedeckt. Danach folgt das linke Auge und anschließend wird der Test mit beiden Augen durchgeführt.
4. Zeigen Sie auf das zu bestimmende Zeichen. Beginnen Sie mit den größeren Sehzeichen, also von außen nach innen.
5. Das Kind zeigt mit der freien Hand die Richtung an, in die das entsprechende Sehzeichen zeigt.
6. Ein richtig erkanntes Sehzeichen wird im Sehzeugnis mit einem Häkchen vermerkt.
7. Nach jeder Testperson wird die Sehprobentafel um 90° gedreht, um Merkeffekte zu vermeiden.



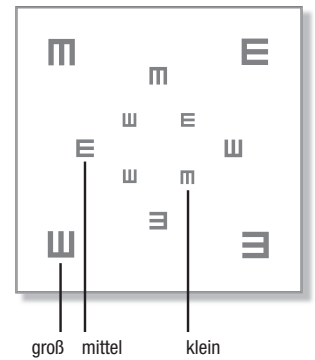
Wenn das Kind bei den mittleren und großen Sehzeichen unsicher wirkt, ist eine fachmännische Augenuntersuchung ratsam!

Sehprobentafel

So wird's gemacht!

Die Sehprobentafel ohne gestrichelte Markierung ausschneiden.

Danach einfach an der Tafel befestigen und nach jedem Kind die Sehprobentafel um 90° drehen.



E

W

m

E

m

W

W

W

W

E

W

m

SEHZEUGNIS

Name: _____ Datum: _____

hat am Seh-Test teilgenommen.

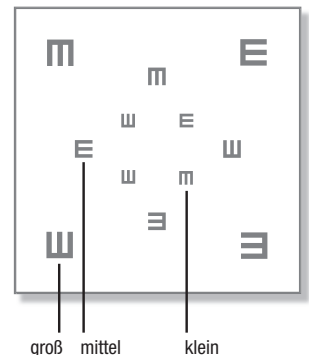
Folgendes Ergebnis wurde erreicht:

	rechtes Auge	linkes Auge	beide Augen
E	<input type="checkbox"/> groß	<input type="checkbox"/> groß	<input type="checkbox"/> groß
E	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> mittel
E	<input type="checkbox"/> klein	<input type="checkbox"/> klein	<input type="checkbox"/> klein

Auswertung

Du hast alle Sehzeichen bis zur kleinsten Größe erkennen können?
Herzlichen Glückwunsch zum Adlerblick, so gut sieht nicht jeder.

Wenn du bei den mittleren und großen Sehzeichen unsicher warst, ist eine fachmännische Augenuntersuchung ratsam!



WEITERE ANZEICHEN FÜR SEHPROBLEME

- Häufiges Augenreiben, Blinzeln oder Stirnrünzeln
- Schnelles Ermüden beim Lesen oder Schreiben
- Unlust beim Malen, Schreiben oder Feinarbeiten
- Unsichere Feinmotorik (unsauberes Schriftbild, Tollpatschigkeit)
- Langsames, flüchtiges oder fehlerhaftes Lesen
- Häufiges Verrutschen in der Zeile
- Geringer Augenabstand zu Buch oder Fernseher
- Lichtempfindlichkeit
- Häufiges Stolpern oder Balancestörungen
- Auffälliges Schriftbild in Sachen Wortabstände oder Linienführung
- Probleme beim Ball fangen

Schule / Augenoptiker

Weitere Informationen zum Thema schlechtes Sehen in der Schule finden Sie auf unserem Beiblatt „Eltern-Infos“ oder auf www.sehen.de.

Mangelnde Schulleistungen – Schlechtes Sehen?

Lernschwächen können mit dem schlechten Sehen Ihres Kindes zusammenhängen. Kinder mit unkorrigierter Sehschwäche haben Schwierigkeiten, optische Reize richtig zu verarbeiten. Im Kindergarten und in der Schule sind sie klar benachteiligt. Schlechte Noten von Kindern sind deshalb nicht immer ein Zeichen von Unwissenheit. Die Fünfen auf dem Zeugnis entstehen möglicherweise auch dadurch, dass Kinder Zahlen und Buchstaben nicht richtig erkennen und falsch wiedergeben oder verwechseln. Deshalb haben sie Schwierigkeiten beim Rechnen und Schreiben und können oft nicht flüssig lesen. Sind die Kinder nicht in der Lage, die Informationen von der Tafel zu lesen, versuchen sie es beim Nachbarn - wirken so undiszipliniert und stören den Unterricht. Zeitprobleme treten auf. Stress und Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Unlust sind die logischen Folgen einer unkorrigierten Sehschwäche.

Was ist zu tun? Vorsorgeuntersuchungen schützen!

Sehfehler sollten so früh wie möglich erkannt und behandelt werden. Geschieht das nicht, kann eine normale Sehentwicklung nicht mehr erfolgen und möglicherweise eine lebenslange Schwachsichtigkeit entstehen.

Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern

Wir empfehlen Ihnen dringend, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder teilzunehmen. Diese widmen sich zwar routinemäßig der Überprüfung des Sehens, finden aber in zu großen Abständen statt. Daher bieten sie keine absolute Sicherheit für das frühzeitige Entdecken von Sehfehlern.

TIPPS FÜR DEN KINDERBRILLENKAUF:

Die optimale Kinderbrille sollte folgende Kriterien erfüllen:

- Unzerbrechlich, leicht, flexibel, robust
- Gut an den kindlichen Kopf angepasst
- Bügelenden und Nasenaufgabe weich und anschmiegsam
- Gläser aus Kunststoff, z.B. Polycarbonat
- Bei Kindersonnenbrillen: auf UV-Schutz achten!
- Tönungsgrad mit dem Augenoptiker besprechen

AUSSERDEM WICHTIG:

- Die Brille muss den Kindern gefallen. Gefällt die Brille nicht, wird sie nicht akzeptiert und nicht getragen.
- Kinderaugen wachsen. Sitz und Glasstärke einer Kinderbrille müssen daher regelmäßig getestet werden: Nach zwölf, spätestens nach 18 Monaten.
- Krankenkassen zahlen bei Kinderbrillen nach wie vor einen Zuschuss.



Foto: Eschenbach

Das KGS empfiehlt daher zusätzliche augenärztliche Kontrollen

- Sofort bei sichtbaren Auffälligkeiten der Augen
- Zwischen dem 6. und 12. Monat bei Fehlsichtigkeiten und erblichen Augenkrankheiten der Eltern
- Zwischen U5 und U7 einmal und ab U7 in regelmäßigen Abständen

WAS SIND ANZEICHEN FÜR SEHPROBLEME?

- Häufiges Augenreiben, Blinzeln oder Stirnrunzeln
- Schnelles Ermüden beim Lesen oder Schreiben
- Unlust beim Malen Schreiben oder Feinarbeiten
- Unsichere Feinmotorik (unsauberes Schriftbild, Tollpatschigkeit)
- Langsames, flüchtiges oder fehlerhaftes Lesen
- Häufiges Verrutschen in der Zeile
- Geringer Augenabstand zu Buch oder Fernseher
- Lichtempfindlichkeit
- Häufiges Stolpern oder Balancestörungen
- Auffälliges Schriftbild in Sachen Wortabstände oder Linienführung
- Probleme beim Ball fangen



Kuratorium Gutes Sehen



Weitere Informationen finden Sie unter www.sehen.de