

CHECKED!

WER MALT AM GENAUESTEN?

CHECKED!

Mein Name: _____

AKTION SEH-CHECK Kuratorium Gutes Sehen e.V.

1



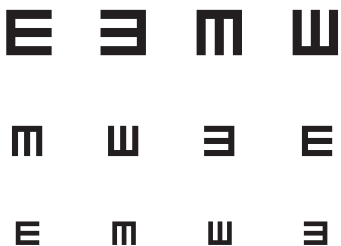
2



3

SEH-CHECK

Halte jeweils ein Auge zu und lese aus 3m Abstand!



ZUM SELBER BASTELN!



1 KLASPE BASTELN

Schneide die Augenklappe aus und befestige ein Band daran. Binde die Augenklappe um deinen Kopf, sodass ein Auge verdeckt ist. Alternativ kannst du die Klappe auch an den Rändern mit deinen Fingern festhalten.

2 ANZEIGE-„E“ AUSSCHNEIDEN

Schneide nun das „E“ aus, das du gleich für den Test brauchst. Damit zeigst du später, wie du die „E“s erkennst.

3 SEH-CHECK AUFHÄNGEN

Schneide den Bereich mit dem Seh-Check aus. Befestige ihn in deiner Augenhöhe an einer Wand. Achte auf gute Beleuchtung, aber auch darauf, dass die Sonne nicht direkt auf den Seh-Check scheint.

AUGENTEST

Stell dich in 3 Meter Abstand dem Seh-Check gegenüber und teste jeweils ein Auge. Das Andere deckst du mit der Klappe ab. Zeige mit dem ausgeschnittenen „E“, wohin die Öffnungen der Symbole an der Wand zeigen. Fang am besten mit den großen „E“ an.

ERGEBNIS:

Wenn du alle Zeilen spielend lesen konntest, hast du Adleraugen. Glückwunsch. Hapert es schon bei den ersten beiden Zeilen, dann solltest du vorsichtshalber einen richtigen Sehtest beim Augenoptiker machen oder deine Augen von einem Augenarzt untersuchen lassen.

ANWENDUNGSTIPP FÜR ELTERN:

Mit diesem Sehtest können Sie die Sehleistung Ihrer Kinder sehr schnell überprüfen. Auch wenn Ihr Kind nicht alle Sehzeichen richtig erkennt, ermutigen Sie Ihr Kind, es weiter zu versuchen. Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind sich die Richtung der Sehzeichen gemerkt hat, drehen Sie den Test eine Vierteldrehung weiter.



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. Folgend 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 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

Es wird außerdem dringend angeraten, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder teilzunehmen. Diese widmen sich zwar routinemäßig der Überprüfung des Sehens, finden aber in zu großen Ab-

ständen statt. Daher bieten sie keine absolute Sicherheit für das frühzeitige Entdecken von Sehfehlern.

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

CHECKED!

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



Kuratorium Gutes Sehen



Weitere Informationen finden Sie unter www.sehen.de