

## Auftragskarten 2



### Ein Sehtest



**Aufgabe:** Überprüfe die Sehschärfe deiner Augen.

Stelle dich an der markierten Stelle am Boden auf.

Lies zuerst mit geöffneten Augen den Text auf dem Blatt.

Halte im Wechsel eines deiner Augen zu und lies die Zeilen nochmals.

Siehst du mit jedem Auge gleich scharf?

Du bist weitsichtig, wenn du nur weit entfernte Dinge gut siehst.

Nahes verschwimmt vor deinen Augen.

Wenn du alles dicht vor deinen Augen scharf siehst, bist du kurzsichtig.

Weiter Entferntes siehst du dann unscharf.

*Benötigt werden: Arbeitsblatt 6, Markierung am Boden*



### Entspannung für deine Augen



**Aufgabe:** Wenn dich das Sehen sehr anstrengt oder dir die Augen wehtun, dann kannst du folgende Übung machen.

Reibe deine Hände so lange gegeneinander, bis sie warm sind.

Lege sie dann auf deine geschlossenen Augen.

Dadurch werden die Augen gegen das Licht abgeschirmt, das trotz geschlossener Augen noch durchschimmert. So können sich deine Sehzellen entspannen. Wenn du dich dazu hinlegst, kannst du noch besser zur Ruhe kommen.

*Benötigt werden: ein ruhiger Platz oder Raum, eine weiche Unterlage, eventuell Entspannungsmusik*