


# Elternbrief zur Augengymnastik 1

## Erfolgreich das Lesen unterstützen durch gezieltes, effektives Augentraining

Liebe Eltern, liebe Betreuungspersonen,

Ihr Kind verwendet im Deutschunterricht das Lehrwerk „Wunderwelt Sprache“ mit vielfältigen, lustbetonten Aufgaben zum Lesetraining.

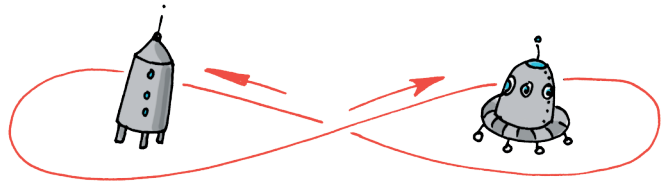
Ein wichtiger und grundlegender – wenn nicht sogar der wichtigste – Aspekt für den Erfolg beim Lesen ist, die Augen regelmäßig zu trainieren und auch zu entspannen sowie regelmäßig einen Facharzt für Augenheilkunde aufzusuchen.

Immer wieder werden die Kinder im Schulbucheil „Lesen und Sprechen“ durch dieses Symbol  darauf hingewiesen, Übungen zum Augentraining durchzuführen wie zum Beispiel diese hier:

Öfter blinzeln.



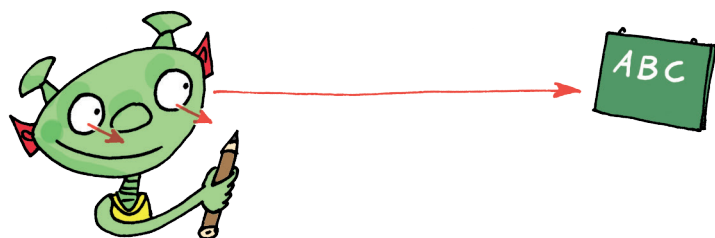
Verfolge mit geschlossenen Augen eine große liegende Acht.



Verfolge große Kreise mit den Augen:  
3-mal linksherum und  
3-mal rechtsherum.

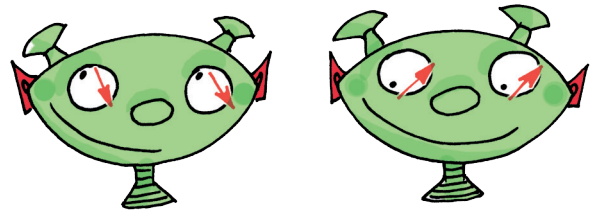


Springe mit den Augen  
zwischen der Bleistiftspitze  
und dem entfernten  
Gegenstand hin und her.



## Elternbrief zur Augengymnastik 2

Springe mit den Augen zu den Ecken.  
3-mal von links unten nach rechts oben,  
3-mal von links oben nach rechts unten.



Entspanne deine Augen nach  
jeder Übung, indem du sie schließt.

Wach auf, du Schlafmütze!  
Wir haben noch viel zu lesen.



### Hier finden Sie weitere Möglichkeiten zum Augentraining:

- Nicht nur mehrmaliges Blinzeln regt zur Absonderung von Tränenflüssigkeit und somit zur Befeuchtung der Augen an, sondern auch das leichte Abheben der Augenlider. Dafür fasst man die Augenlider sanft mit Daumen und Zeigefinger, hebt sie leicht an und lässt sie wieder los (5 bis 8 Wiederholungen).
- Palmieren: Verspannungen der Augenmuskulatur lassen sich auch durch Wärme lösen. Man reibt die Hände so lange aneinander, bis sie angenehm warm sind. Danach legt man die Hände wie kleine Höhlen über die Augen.
- Gähnen: Auch Gähnen kann dazu beitragen, die Muskulatur um die Augen zu entspannen und die Augen zu befeuchten.
- Den Blick regelmäßig vom Buch oder Bildschirm (mittlerer Nahbereich, Anspannung der Linse) lösen und in die Ferne schauen (mindestens 6 Meter, am besten ins Grüne).
- Auch Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft fördern die Gesundheit der Augen.

Herzliche Grüße