

Liebe Kinder (und auch Erwachsene 😊),

Vielleicht wart ihr heute schon eine Weile am Computer? Damit eure Augen mal was anderes sehen, schaut doch mal zum Spass auf dieses Blatt. Das Sehzentrum Zürich hat mir erlaubt euch dies weiter zu leiten.

Hänge das Blatt an einen ruhigen Hintergrund (z.B. an eine weisse Wand).

Das Geister-Bild

Schaue auf ungefähr einem Meter Distanz, und auf Augenhöhe das Geister-Bild an. Versuche durch das Blatt hindurch zu schauen. Was siehst du nach einer Weile?

- 3 Burgen und 3 Geister!
- Die Geister schweben jeweils vor oder hinter dem Tor.
- Sind die Geister hinter dem Tor, ist das Auge am meisten entspannt.

Das Fischglas

Schaue auf ungefähr einem Meter Distanz und auf Augenhöhe den Strich zwischen den beiden Fischgläsern an. Was siehst du nach einer Weile?

- Es gibt 3 Fischgläser
- Alles kommt zusammen in einem Glas in der Mitte
- Ist es einfacher oder schwieriger mit dem roten Fisch?

Tips

- Versuche nicht zu starren
- Schau immer mal wieder weg
- Manchmal braucht es Tage bis es klappt...!
- Nur das üben ist schon «Wellness» für die Augen 😊

Ich wünsche euch viel Spass bei der Durchführung und bin gespannt ob es gelingt. Bei Fragen (oder Erfolgen!), dürfen eure Eltern sich gerne bei mir melden: Tel: 079 418 95 93.

Liebe Grüsse,

Brigitte van Dulmen

Quelle: www.sehzentrum-zuerich.ch Frau Jeannette Bloch