

### Schone deine Sehkraft!

(Nachdruck verboten.)

1. Halte deine Augen durch tägliches Waschen rein!
2. Vermeide alles, was Blutandrang nach dem Kopfe erzeugt! Darum halte deinen Körper bei der Arbeit möglichst aufrecht! Sitze nicht mit gekrümmtem Rücken und vorgeneigtem Kopfe beim Lesen, Schreiben und Zeichnen! Auch die den Blutumlauf hemmende, an dem Halse zu eng anliegende Kleidung (zu enger Hemdkragen) wirkt schädlich auf die Augen.
3. Halte das Auge wenigstens 35 cm von der Arbeit entfernt! Wird das Auge genötigt, längere Zeit in geringerer Entfernung auf einen Gegenstand zu sehen, so wird es geschwächt.
4. Ermüde das Auge nicht! Darum sieh nicht ununterbrochen längere Zeit auf den Hand! Richte das Auge zuweilen in die Ferne! Die Abwechslung nach der Arbeit gewährt auch für das Lesen und Spielen in freier Luft.
5. Unterlaß das Lesen kleiner Schrift! Es strengt das Auge zu sehr an. Vermeide das Lesen von Zeitungen mit zu kleiner Schrift!
6. Vermeide das Arbeiten bei schwacher Beleuchtung und in zu geringer Entfernung! Das Auge wird dabei geschwächt und allmählich krank.

Kurzlichtigkeit wird erzeugt durch zu geringe Beleuchtung. Die Heutzigkeit beim Lesen sollte auf 0,5 m Entfernung sein.

in der Nähe am Leben bei ungenügender Beleuchtung so groß sein, daß ein gesundes Auge die Arbeit ertragen kann.

(Fortsetzung auf der andern Innenseite des Einbands.)

Georg-Eckert-Institut BS78



1 212 772 8