

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 hem-
mende, an dem Halse zu eng anliegende Kleidung (zu enger
Hemdtragen) 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 denselben Gegenstand! Richte das Auge zu-
weilen in die Ferne! Erholung nach der Arbeit ge-
währt auch für das Auge das Gehen und Spielen in freier Luft.
5. Unterlaß das Lesen von Büchern und Zeitungen mit zu kleiner
Schrift! Es strengt das Auge sehr an.
6. Vermeide das Arbeiten bei schlechter Beleuchtung und in der Nähe
zu sehr angestrengt. Vermeide aber das Lesen bei schwacher
Beleuchtung und in der Nähe! Das Auge wird dabei
geschwächt und allmählich krank.

Kurzichtigkeit wird erzeugt
durch schlechte Beleuchtung. Die Heiligkeit der
Blickrichtung auf 0,2 m Entfernung

in der Nähe und Lesen bei ungenügender
Beleuchtung ist so groß, daß ein gesundes Auge diese
nicht vermag.

(fortgesetzt auf der Innenseite des Einbands.)

BS78

Georg-Eckert-Institut



1 212 778 7