

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! Die beste Erholung nach der Arbeit ge-
währt auch für das Auge das Gehen und Spielen in freier Luft.
5. Unterlaß das Lesen in Büchern und Zeitungen mit zu kleiner
Schrift! Es strengt die Augen zu sehr an.
6. Vermeide das Arbeiten und besonders das Lesen bei schwacher
Beleuchtung und in der Dämmerung! Das Auge wird dabei
zu sehr angestrengt, es wird geschwächt und allmählich krank.

Augenschwäche wird erzeugt durch anhaltendes Sehen in der Nähe und Sehen bei ungenügender
Beleuchtung. Die Sehweite beim Lesen muss weitabwärts so groß sein, daß ein gesundes Auge diese
Veranschaulichung auf 0,5 m Entfernung noch bequem zu lesen vermag.

(Fortsetzung auf der andern Innenseite des Einbands.)

