



### 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 Blutumslauf hemmende, an dem Halse zu eng anliegende Kleidung (zu enger Hemdkragen) wirkt schädlich auf die Augen.
3. Halte das Auge wenigstens 33 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 zuweilen in die Ferne! Die beste Erholung nach der Arbeit gewährt 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 Hellheit beim Lesen muß wenigstens so groß sein, daß ein gesundes Auge diese Weitsicht auf 0,5 m Entfernung noch deuten zu lesen vermag.

(Fortsetzung auf der andern Innenseite des Einbands.)

Georg-Eckert-Institut BS78



1 234 133 9