



5 Tipps gegen Kurzsichtigkeit

Für Kinder und Eltern

Einfach im Alltag – für gesunde Kinderaugen von Anfang an.

Fernsehen



Genug Abstand
zum Fernseher halten.



Nicht direkt vor dem
Fernseher sitzen.



Lesen



Beim Lesen gutes
Licht anmachen.



Nicht im Dunkeln oder
unter der Decke lesen.



Draußen spielen



Mindestens 2 Stunden
pro Tag draußen sein.



Auf keinen Fall stundenlang
vor Tablet oder Smartphone
sitzen. Höchstens 1 Stunde
am Tag!



Hausaufgaben & Bücher



20-20-20 Regel: Alle 20 Minuten
für 20 Sekunden in die Ferne
schauen.



Die Nase stundenlang
ins Buch halten ist
keine gute Idee.



Essen



Bunt, ausgewogen und
gesund essen.



Burger und Pizza
nur ab und zu.



Mehr Infos und Termine: gronde.eu

Grondinchen

