

## „Wenn Kinder mit der Nase schreiben ...“

### Schlechte Sehgewohnheiten früh erkennen Vorsorge statt Nachsorge!

Richtige Seherziehung beugt Sehfunktionsstörungen vor –  
d.h. auch: so kann man Lernproblemen in der Schule vorbeugen

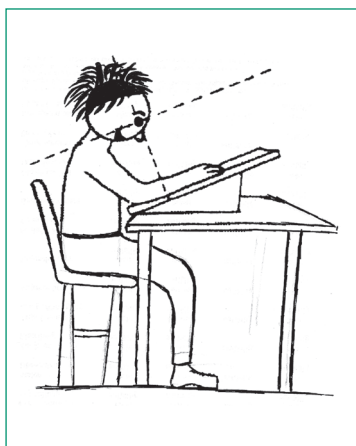
#### Erziehung zum richtigen Sehverhalten

**Sehen ist ein ständiger Lernprozess.**

**83%** der Informationen nimmt das Gehirn über das **Sehen** auf, 11% über das Gehör, 3,5% über den Geruch, 1,5% über den Tast- und 1% über den Geschmackssinn.

Die meiste Energie verbraucht das Sehen. Sehen ist also hauptsächlich eine Leistung des Gehirns.

Die Seherziehung (Abstand, Haltung, usw.) sollte schon im Kindergarten erfolgen, da – trotz ständiger Erinnerung – ein Schulkind immer wieder in die schlechte Sehgewohnheit zurückfällt.



#### Gut Sehen bedeutet

- schräge Tischfläche oder Auflage
- 90° Blick auf die Auflage
- richtige Sitzhöhe
- aufrechte Sitzhaltung
- Abstand Auge – Arbeitsfläche soll Ellbogen bis zur Faust sein
- Füße am Boden
- Kopf gerade auf der Schulter
- gute Arbeitsplatzbeleuchtung
- richtige 3-Finger-Stifthaltung (mit 2-Finger-Abstand von der Spitze)

#### Anita Zach

Funktionaloptometristin  
(Zertifikat EGO)  
Augenoptikermeisterin  
Kinderoptometrie  
Winkelfehlermessung  
MKH (IVBV)  
Visualanalyse  
Visualtraining

#### KONTAKT

Praxis für Visualtraining:  
1100 Wien  
Quellenstraße 105/20  
T: 0699-10 56 75 69  
F: 01-602 26 89  
info@zach-optometrie.at  
www.zach-optometrie.at

Visualanalysen und  
-training sowie Winkel-  
fehlermessungen  
nur nach Terminverein-  
barung.

#### Das Schreibpult

- **Augen und Rücken entlasten durch richtige Sitzposition –**
- **aufgrund geneigter Arbeitsfläche**
- **Lesen und schreiben mit gerader Sitzhaltung bei korrekter Blickneigung**
- **Das Gewicht des Kopfes wird von Hals und Schulter getragen, nicht von der überlasteten Wirbelsäule.**
- **Das „Mit-der-Nase-schreiben“ wird verhindert,**
  - **somit ist ein wesentlich geringerer Energiebedarf für die Augenarbeit nötig**
  - **dadurch kann sich das Kind besser und länger konzentrieren**

Das Schreibpult können Sie bei mir bestellen.

In der Schule steigert sich der Sehanteil im Nahbereich auf **80%**.

Der erhöhte Lernanteil und das Bestreben des Kindes mit den anderen mithalten zu können, führen sehr oft zu **unerwünschten Anpassungsformen**.

### Ungeeignete Anpassbedingungen:

Diese sind zu Hause noch viel schlechter als in der Schule.

- zu kurze Schreib- bzw. Lesedistanz
- schlechte Körperhaltung
- schlechte Beleuchtung
- falscher Blickwinkel
- schiefe Kopfhaltung
- falsche Tischhöhe, Füße baumeln in der Luft

## Störungen bei gesunden gutsehenden Augen



### Kinder mit binokularen Augenstörungen versuchen eine Einäugigkeit durch Zwangshaltungen zu erreichen

- durch Abdecken eines Auges mit der Hand,
- durch starke Kopfschiefhaltung, damit die Nase ein Auge verdeckt,
- durch Schiefsitzen und Verschieben der Schreibunterlage direkt vor das Führungsauge.

Links: Verhalten vor dem optometrischen Training.  
Oben: Nach der Seh- und Verhaltenserziehung.

Bei 20% gibt es keine Auswirkungen, bei 40% kommt es zu Sehstörungen, bei 40% kommt es zu Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsmangel, Krummrücken und HWS-Problemen.

### Damit Sehen gut funktioniert, ist ein optimales Zusammenspiel von 4 visuellen Teilbereichen notwendig:

		Bei Störung
<b>A:</b> Augenbewegungen für die Orientierung:	<b>wo bin ich?</b>	Das Kind liest den Text nicht richtig
<b>B:</b> Vergenz durch Augenmuskeln für die Fixation:	<b>wo ist es?</b>	Es muss lange suchen – die Schrift wackelt und wird doppelt durch einen Winkelfehler
<b>C:</b> Akkommodation für die Schärfe:	<b>was ist es?</b>	Trotz hoher Scharfstellungsreserven der Augenlinse sieht das Kind verschwommen
<b>D:</b> Verbindung aller Sinne zur bildlichen Vorstellung:	<b>wie ist es?</b>	Das Sehen begreifen gelingt schlecht, Buchstabenreihen weil räumliche Struktur fehlt

## Die Störung einer Komponente beeinträchtigt alle anderen

### Das heißt:

Sind beim Kind wichtige Sehfunktionen wie fließende Augenfolgebewegungen (A) gestört und schafft es keine sauberen Fixationssprünge (B) die zum Lesenlernen Voraussetzung sind, so kann bereits eine geringe Winkelfehlsichtigkeit Sehstörungen verursachen. In weiterer Folge wird der Text unscharf (C) und schließlich werden bruchstückhafte Wortbilder gespeichert. Der Text ergibt keinen Sinn (D). **Durch Überanstrengung kommt es zur Leseunlust. Das Kind kann gar nicht phonematisch (Buchstaben aneinandergereiht) lesen lernen. Die Rechtschreibproblematik beginnt und ein Leidensdruck entsteht.**

Eine überanstrengte Person beachtet man häufig erst dann, wenn ein Sehfehler oder Sehstörungen auftreten.

### Eine Winkelfehlsichtigkeit kann bei Kindern und Erwachsenen zu unterschiedlichen Problemen führen.

#### Achten Sie auf folgende Symptome:

- **Gesundheit:** Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Lichtempfindlichkeit, schnelle Ermüdbarkeit
- **Körperbeherrschung:** Schlechte Feinmotorik, gestörte Auge-Hand-Koordination, Ungeschicklichkeit, Gleichgewichtsstörungen, Tollpatschigkeit
- **In der Schule:** Rechtschreibung mit Schlampigkeitsfehlern, **Lese- und Schreibablehnung**, „hässliche“ Handschrift, **Konzentrationschwierigkeiten**, geringe Belastbarkeit, Reizbarkeit