

Augentraining

Gönne deinen Augen zwischendurch eine Aktivpause!

Lesen ist für die Augen eine Anstrengung. Und speziell dann, wenn die Leserin/der Leser im Lesen noch ungeübt ist. Aus diesem Grund erleben es die Kinder/Jugendlichen in der Regel als wohltuend, wenn die Lesesequenzen ab und zu durch eine Aktivpause von 2-3 Minuten unterbrochen werden.

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Augenmuskulatur lockern, entspannen, kräftigen und/oder die Produktion der Tränenflüssigkeit anregen.

Blinzeln:

Blinzle zehnmal hintereinander. Lege dann eine kurze Pause ein und blinzle nochmals zehnmal.

Augen zukneifen:

Drücke die Augenlider fest zu und öffne sie anschließend so weit, wie es möglich ist. Mache das fünfmal.

Augen-Gymnastik:

Schaue abwechselnd fünfmal nach rechts und links. Halte dabei den Kopf ruhig. Dasselbe machst du mit Blicken nach oben und unten sowie diagonal.

Weitsprung:

Schaue etwas in der Nähe an, bis es scharf fokussiert ist. Dann etwas in der Ferne, bis du es scharf siehst. Wechsle mit dem Blick zehnmal hin und her.

Posaune:

Schließe mit der linken Hand das linke Auge und schaue auf den Daumen des gestreckten rechten Arms. Ziehe dann den Daumen langsam bis auf zehn Zentimeter zum Auge heran und fokussiere ständig scharf. Wiederhole diesen Vorgang für beide Augen fünfmal.

Stirnrunzeln:

Ziehe die Augenbrauen für etwa drei Sekunden in die Höhe und entspanne sie danach. Wiederhole es fünfmal.

Schattenspiel:

Setze dich mit geschlossenen Augen vor eine Lichtquelle. Bewege dann die Hände mit gespreizten Fingern vor dem Gesicht auf und ab. Achte auf das Licht- und Schattenspiel.

Hand-Kino:

Reibe die Handflächen aneinander bis sie warm sind. Stütze anschließend die Ellbogen auf einem Tisch ab und lege den Kopf bei geschlossenen Augen in deine Hände. Atme ruhig, genieße die Dunkelheit und denke an etwas Schönes.