

Pupillos

Mal- und Sehbuch



zeiss.de/pupillo



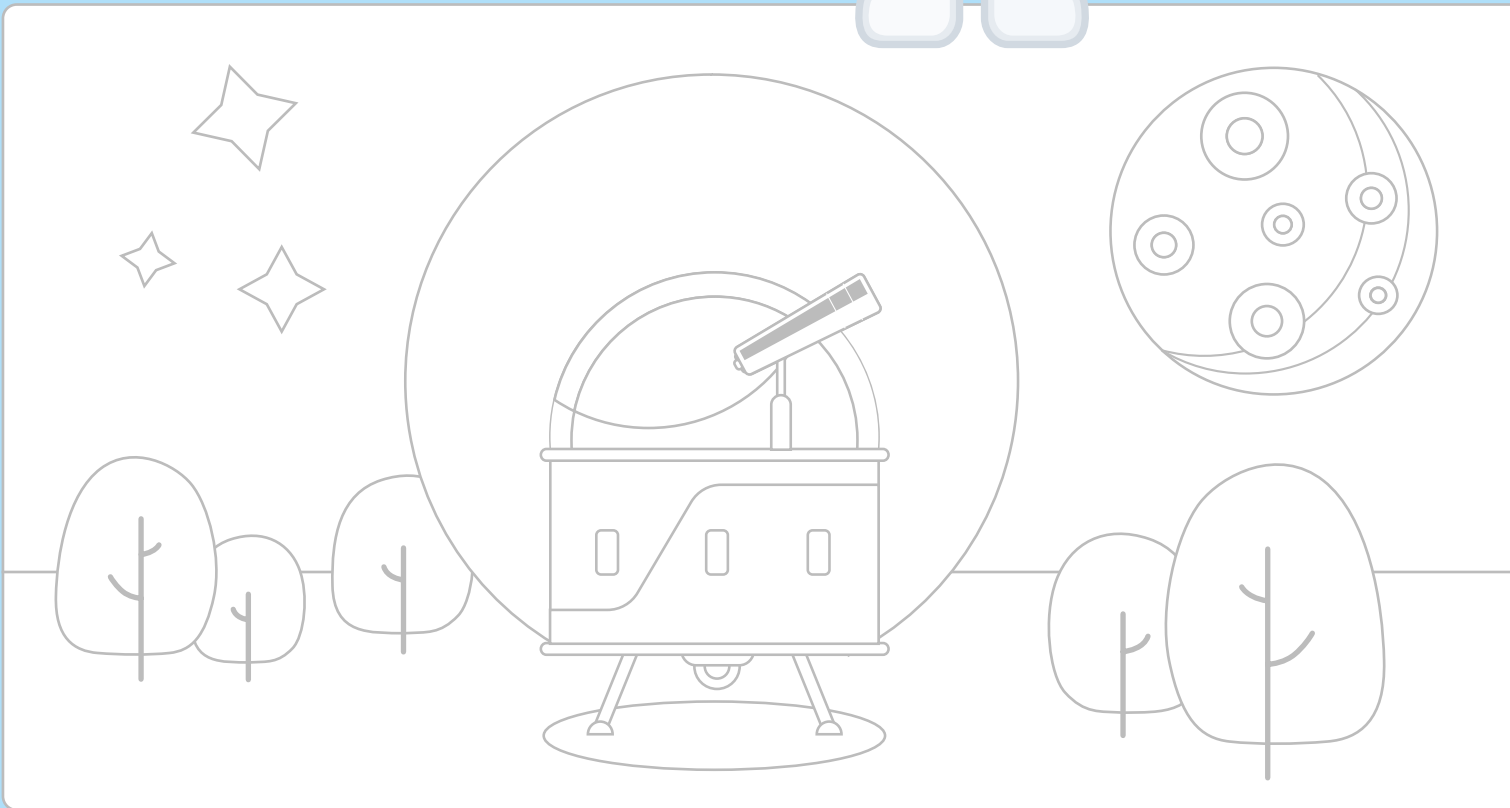
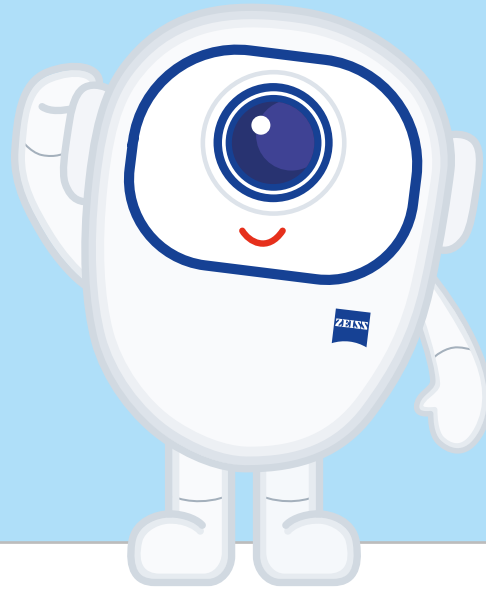
Seeing beyond

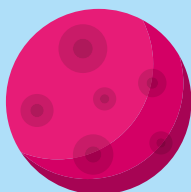
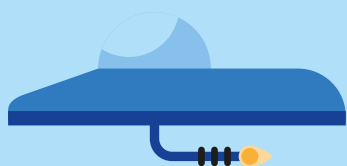
Hallo, ich bin Pupillo.

Willst du mit mir die Welt
bunter machen und alles über
deine Augen erfahren?

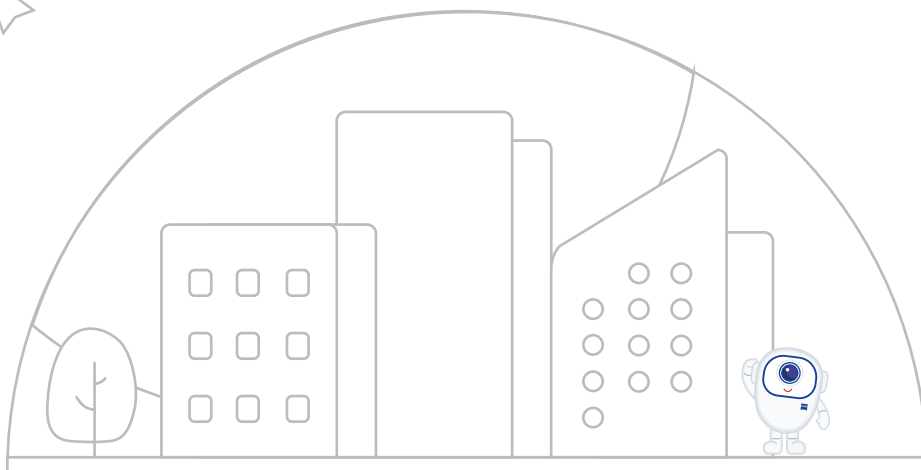
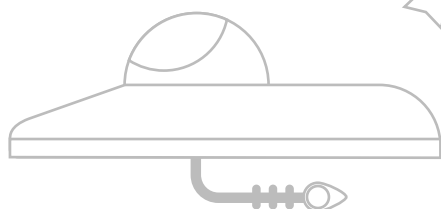
Das ist mein Zuhause.

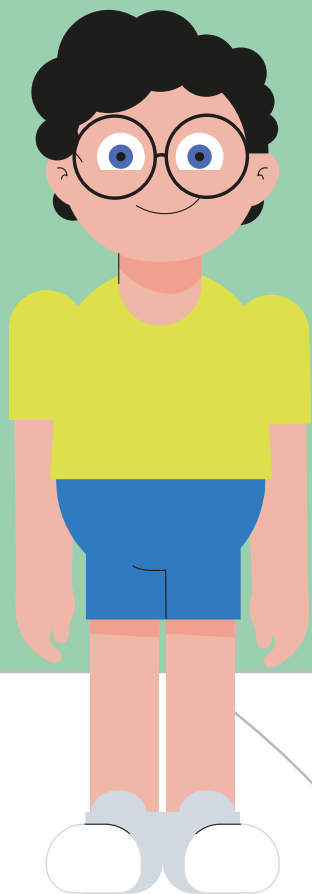
Wenn du magst, kannst du alles mit
deinen Lieblingsfarben ausmalen!





Siehst du, wo ich mich versteckt habe?



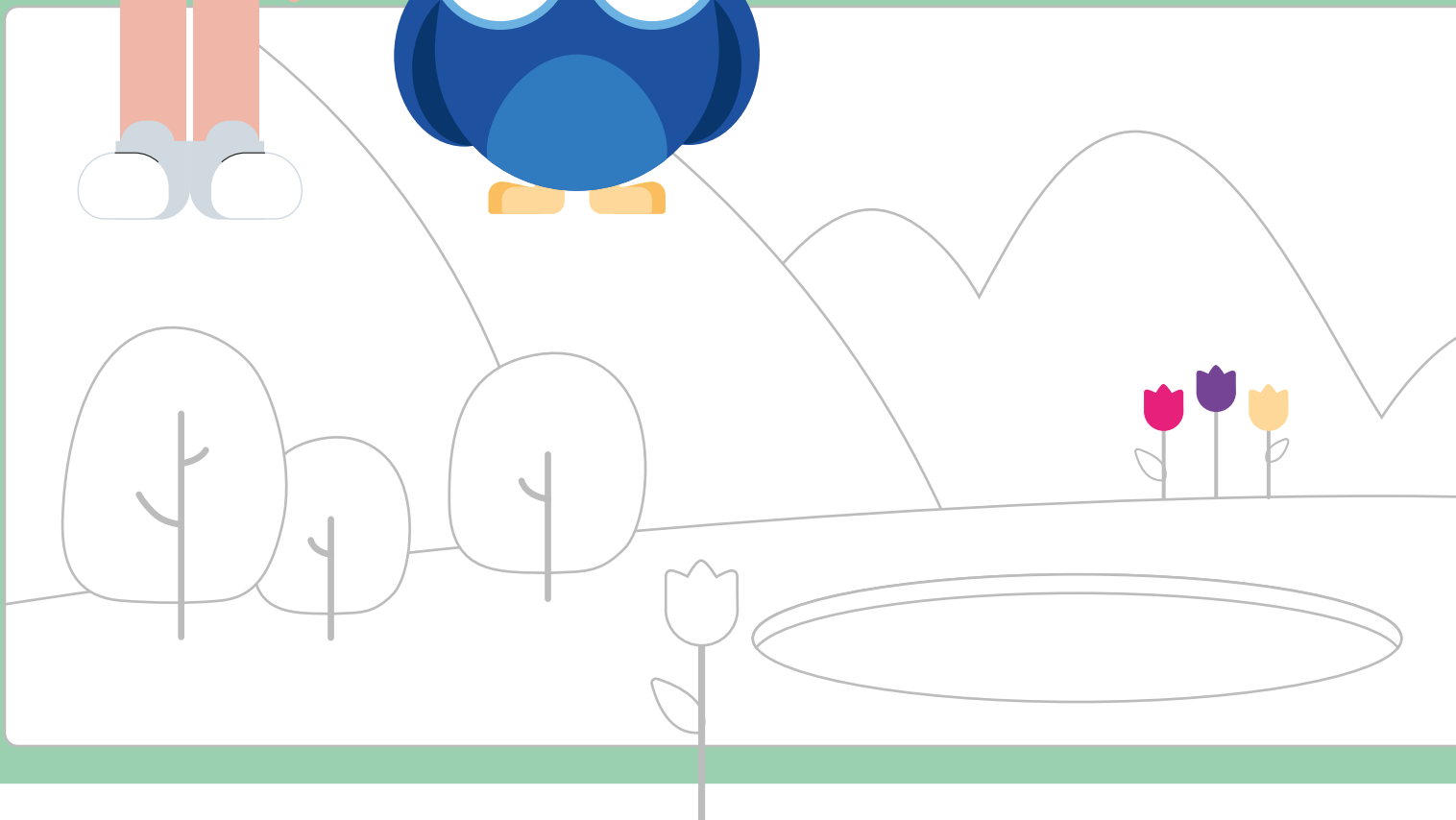


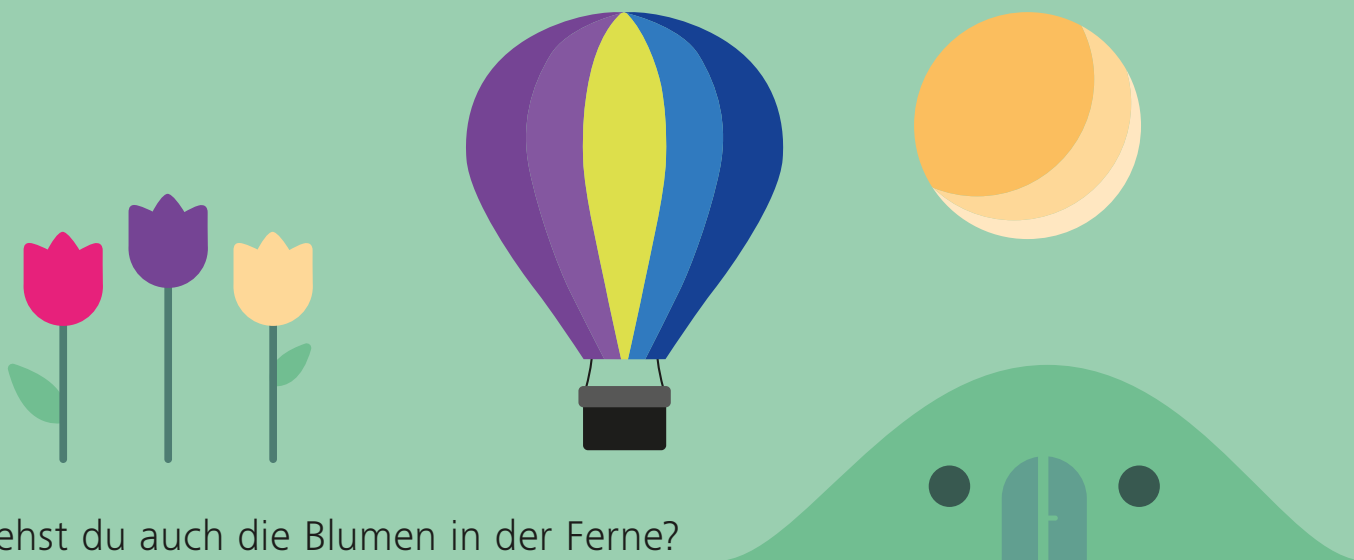
Das sind meine Freunde.

Lass uns nach draußen gehen
zum Spielen.



Das tut dir, deinem
Körper und deinen
Augen gut!





Siehst du auch die Blumen in der Ferne?



Sehr viele Menschen auf der Welt sind kurzsichtig.

Das heißt, sie sehen in der Nähe gut, aber in der Ferne unscharf.

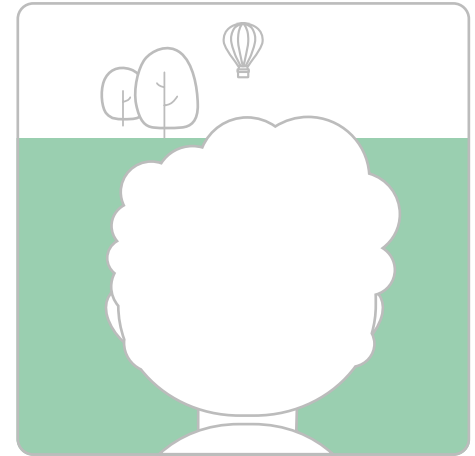
Siehst du Dinge, die weiter entfernt sind, nicht so gut? Oder musst du oft blinzeln?

Dann solltest du deine Augen prüfen lassen.



Bist du auch kurzsichtig?

Daran kannst du es erkennen:



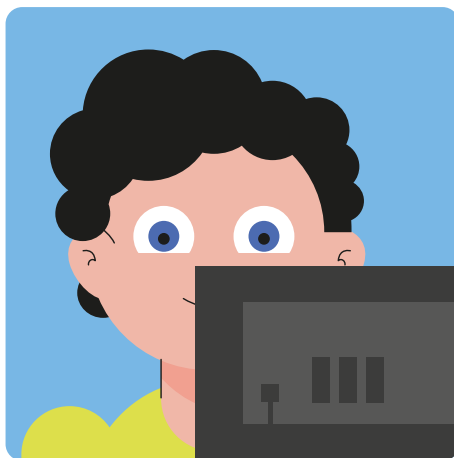
Weit entfernte Gegenstände sehen verschwommen aus.



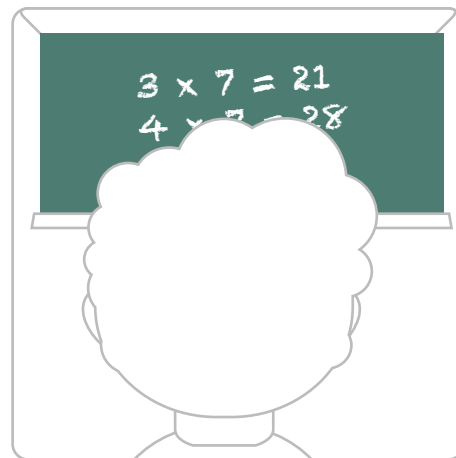
Du kneifst oft die Augen zusammen.



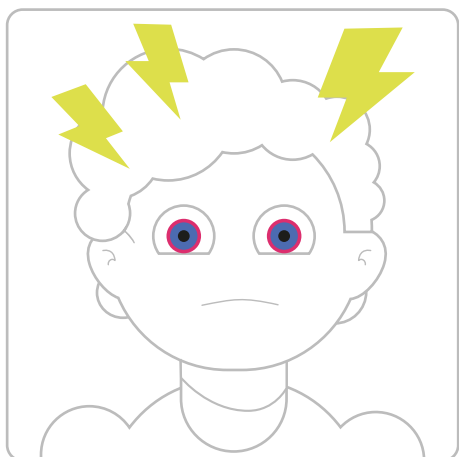
Du hältst Bücher sehr nahe an dein Gesicht.



Du sitzt sehr nahe vor dem Fernseher oder dem Computer.



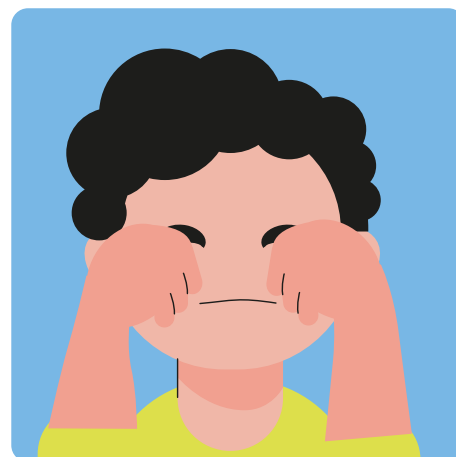
Du hast Schwierigkeiten, etwas auf der Schultafel zu erkennen.



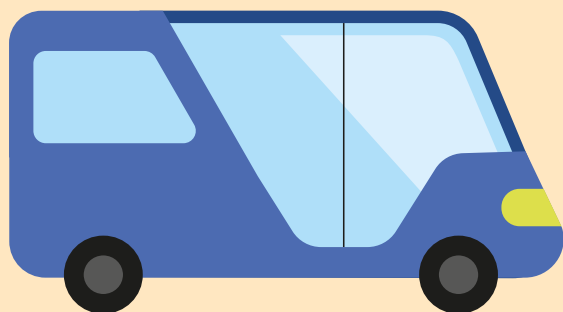
Dich plagen häufig Kopfschmerzen oder müde Augen.



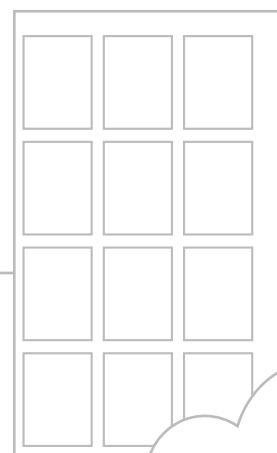
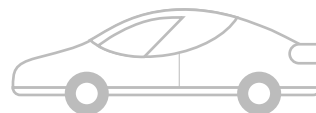
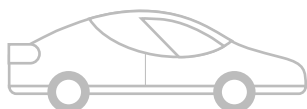
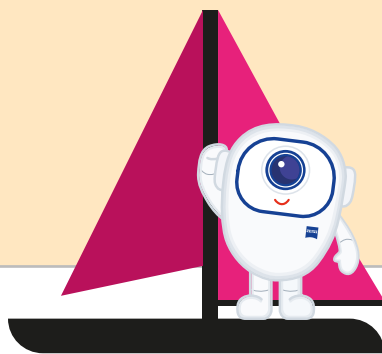
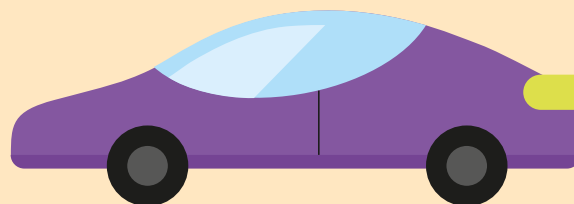
Du musst übermäßig viel blinzeln.



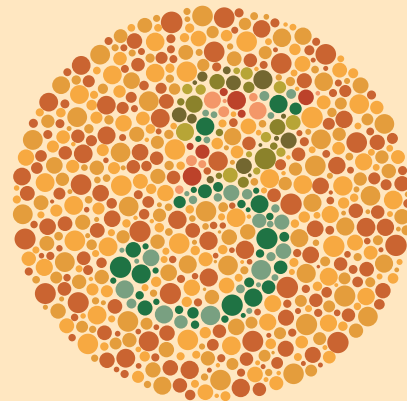
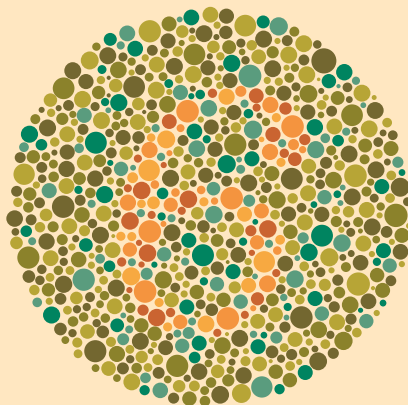
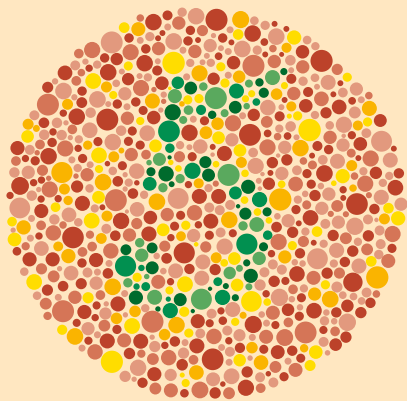
Du reibst häufig deine Augen.



**Komm, wir gehen
zusammen auf Reisen.**
Was ist deine Lieblingsfarbe?



Was siehst du in den Kreisen?



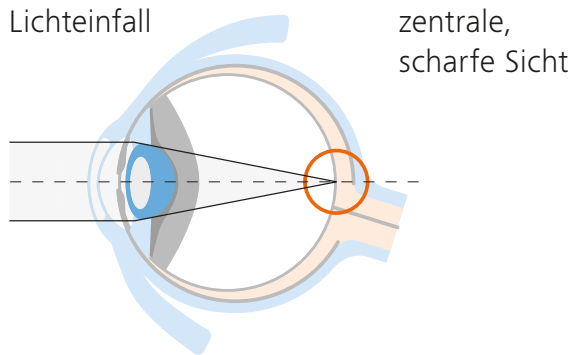
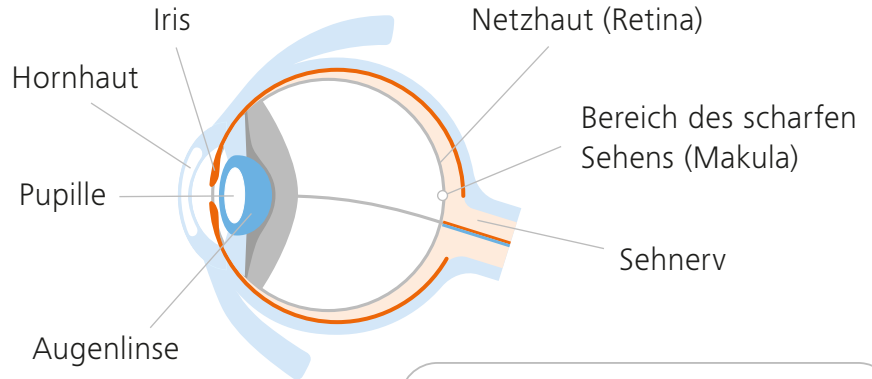
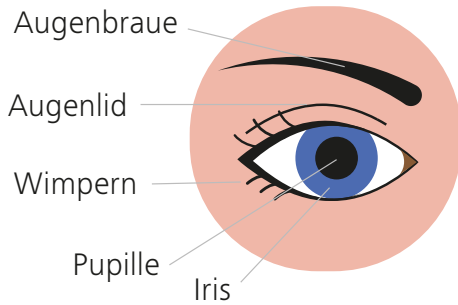
Auflösung auf der Rückseite



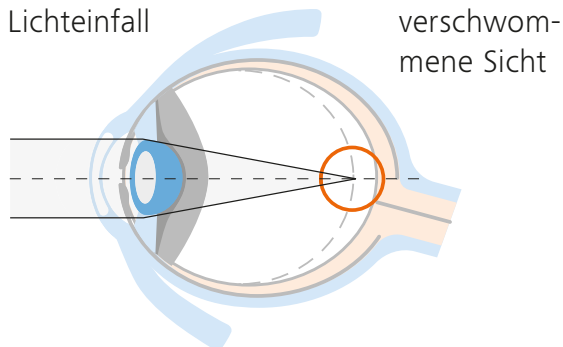
Was ist eigentlich Kurzsichtigkeit?

Bei Kurzsichtigkeit sieht man weiter entfernte Gegenstände verschwommen. Warum?
Weil in das Auge fallende Lichtstrahlen bereits vor der Netzhaut gebündelt werden.

Das menschliche Auge



Normales Auge



Kurzsichtiges Auge

Erkennst du den Unterschied?

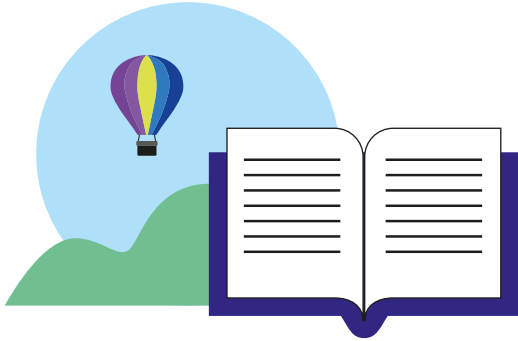
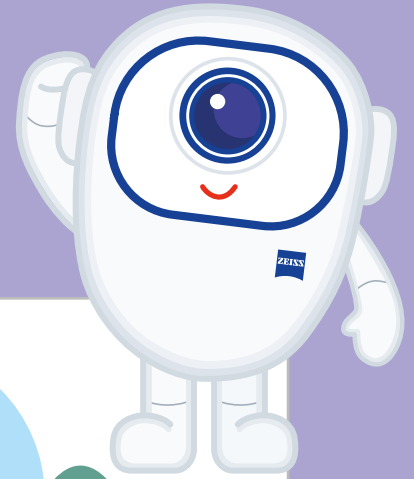
Achte auf die Länge des Auges. Ein kurzsichtiges Auge ist ein kleines bisschen zu lang oder die Augenlinse bündelt das Licht zu stark. Dadurch entsteht das Bild vor der Netzhaut anstatt genau darauf – wie bei einer Kamera, die nicht richtig scharf gestellt ist.

Gute Nachrichten! Kurzsichtigkeit kann korrigiert werden. Mit einer Brille oder Kontaktlinsen siehst du schnell wieder alles gestochen scharf.

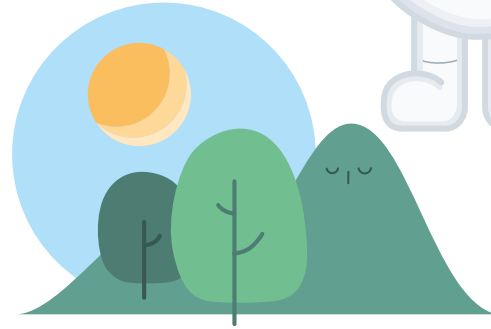


Wie kann man Kurzsichtigkeit verlangsamen oder sogar verhindern?

Pupillo hat ein paar Tipps für dich:



Schaue beim Lesen auch immer wieder in die Ferne und halte das Buch, Tablet oder Handy nicht zu nah an deine Augen.



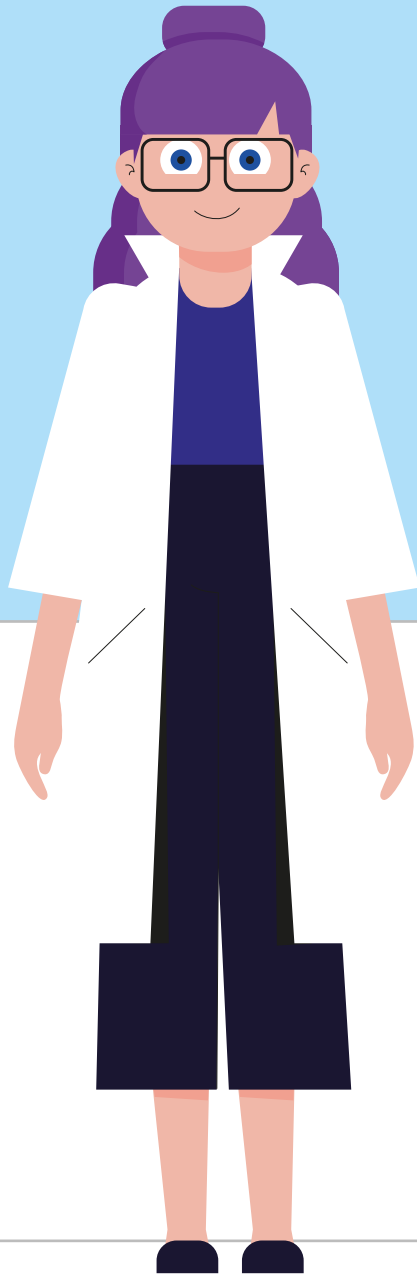
Lerne und arbeite fleißig, aber mache auch regelmäßig Pausen und verbringe mindestens 2 Stunden täglich im Freien.



Bevor du liest: Licht an! So bleiben deine Augen fit und du kannst alles gut sehen.



Lass deine Augen regelmäßig überprüfen – mindestens einmal im Jahr oder wie es dein*e Augenexpert*in empfiehlt.

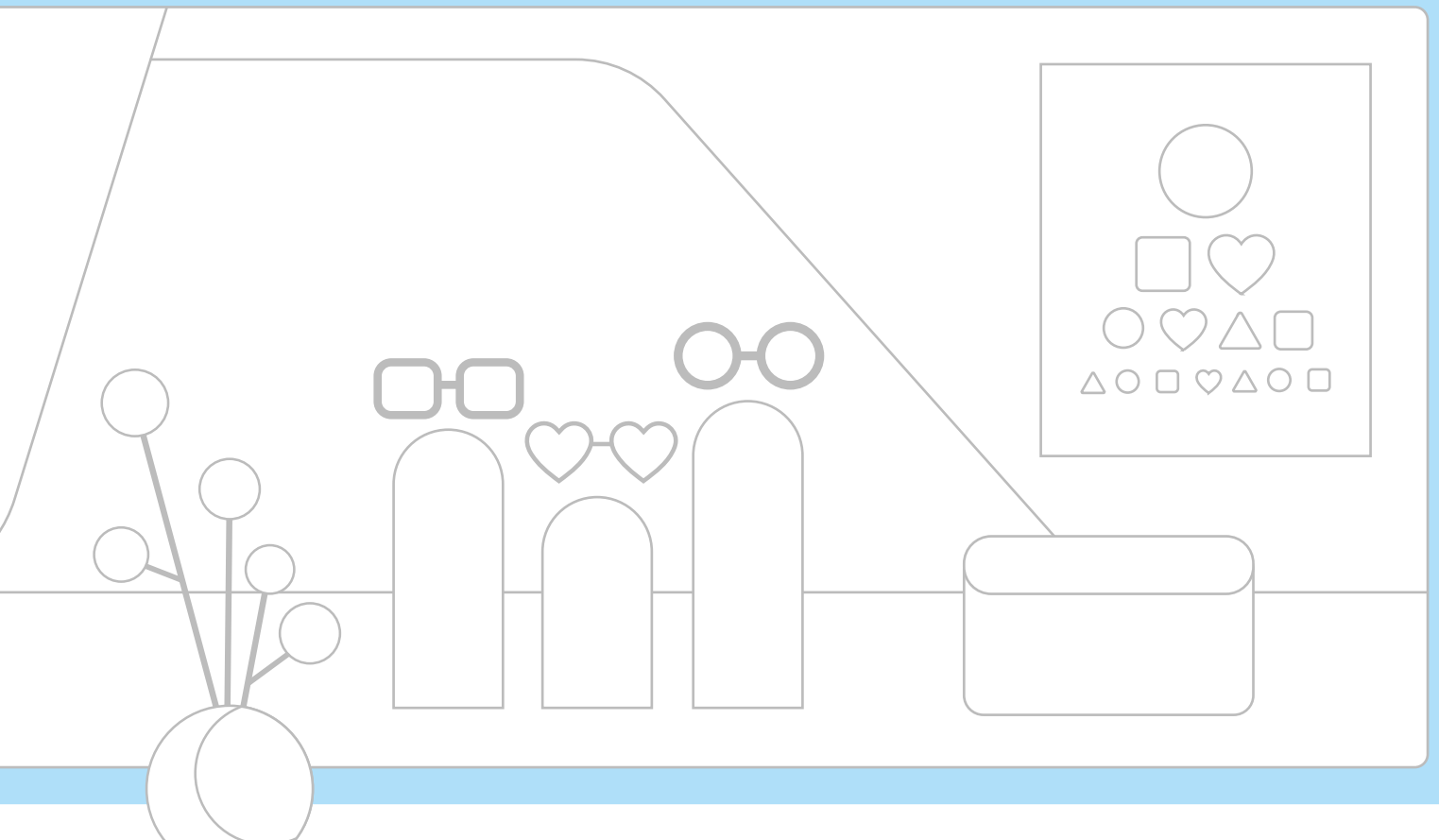
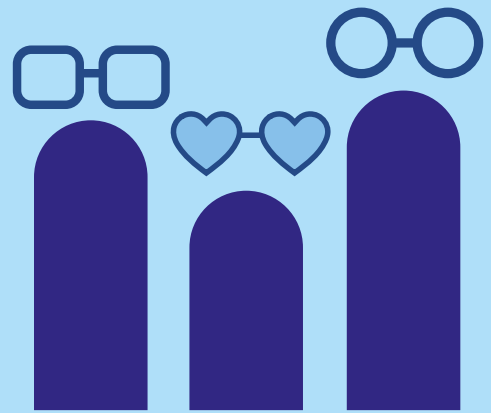
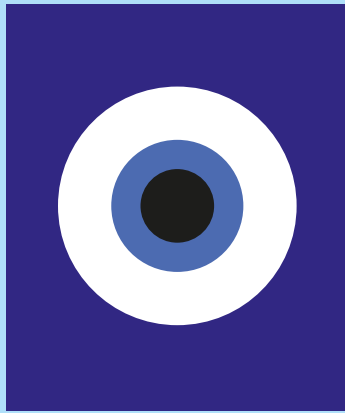
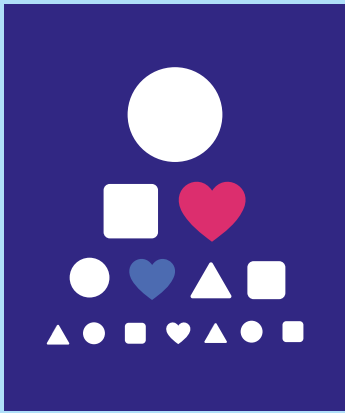


Hast du deine Augen schon mal untersucht lassen?

Dabei wird geprüft, wie gut du sehen kannst. Vielleicht brauchst du eine Brille, um besser und schärfer zu sehen.

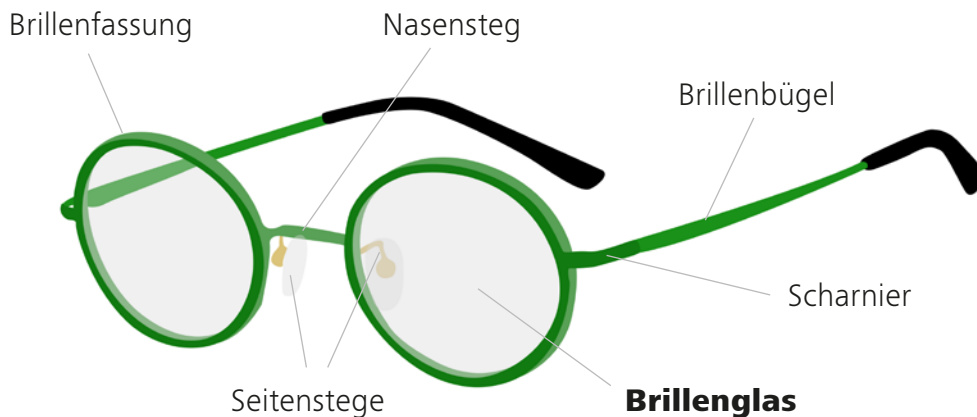
Kurzsichtigkeit wird auch Myopie genannt. Hast du das gewusst?





Deine Brille hilft dir dabei, alles wieder scharf und deutlich zu sehen!

Brillen sind wie Superkräfte für deine Augen.

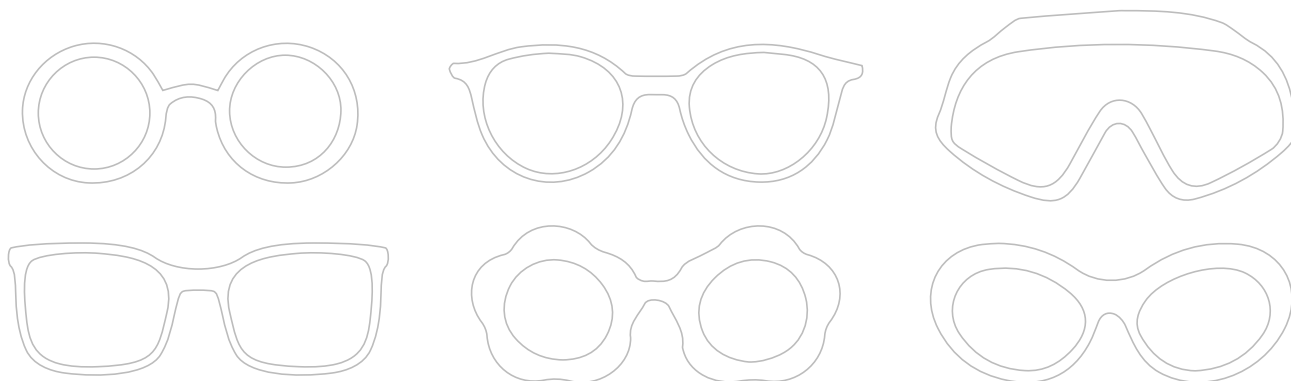


Die Gläser in der Brille lenken das Licht so, dass das Bild auf der Netzhaut landet.

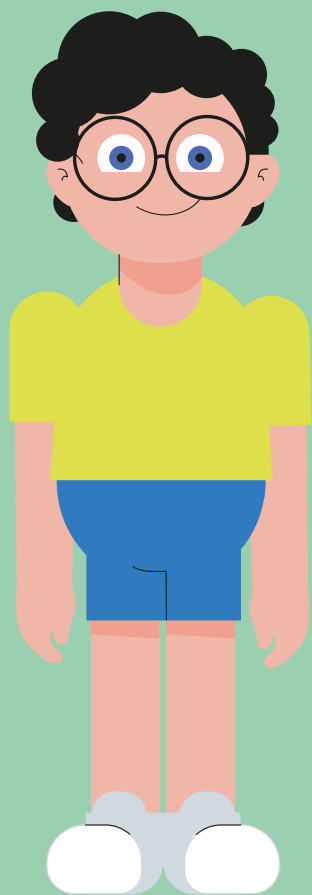


Brillen gibt es in vielen Formen und Farben – und sie sehen cool aus!

Welche Farbe soll deine Brille haben?



Mit Brille macht
mir mir Lernen und
Spielen wieder
viel mehr Spaß!



Trage deine Brille so
oft es geht. **Denn sie
verleiht deinen
Augen Superkräfte!**



Und was hast du über deine Augen und das Sehen gelernt?

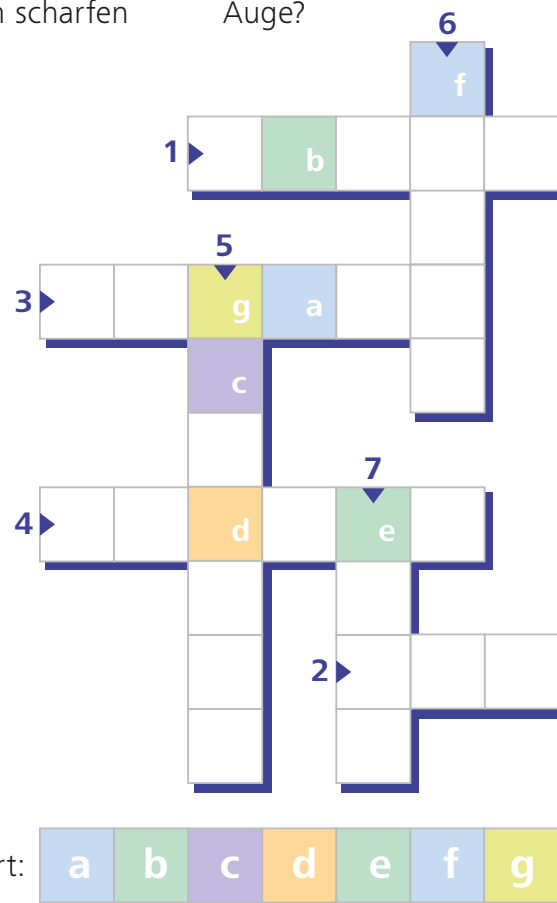
Mal sehen, was du dir gemerkt hast:

Waagerecht:

- 1 Damit sehen wir.
- 2 Gegenteil von „weit“.
- 3 So heißt Kurzsichtig-
keit auch.
- 4 Hilft beim scharfen
Sehen.

Senkrecht:

- 5 Wer prüft deine Augen?
- 6 Was lernst du in der
Schule?
- 7 Wie ist ein kurzsichtiges
Auge?



Lösungswort:



Auflösung auf der Rückseite

**Auflösung Kreise:**

5, 6 und 3

Auflösung Kreuzworträtsel:

Waagrecht: 1 Augen, 2 nah, 3 Myopie, 4 Brille

Senkrecht: 5 Optiker, 6 lesen, 7 lang

Lösungswort: Pupillo