

Pupillo's

kleur- en kijkboek



zeiss.nl/pupillo

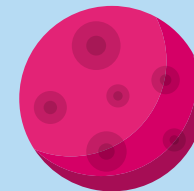
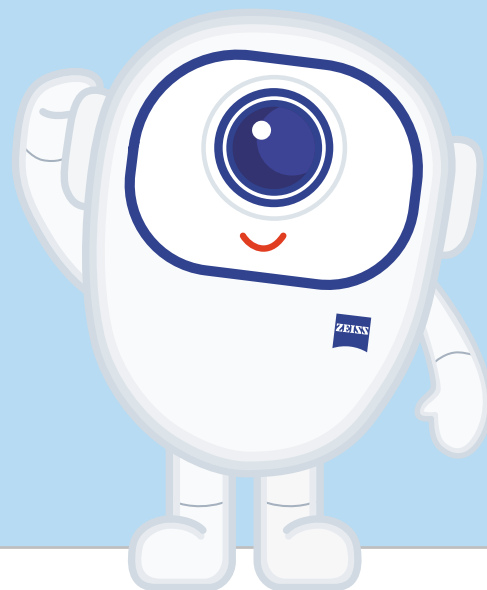
ZEISS

Hallo, ik ben Pupillo.

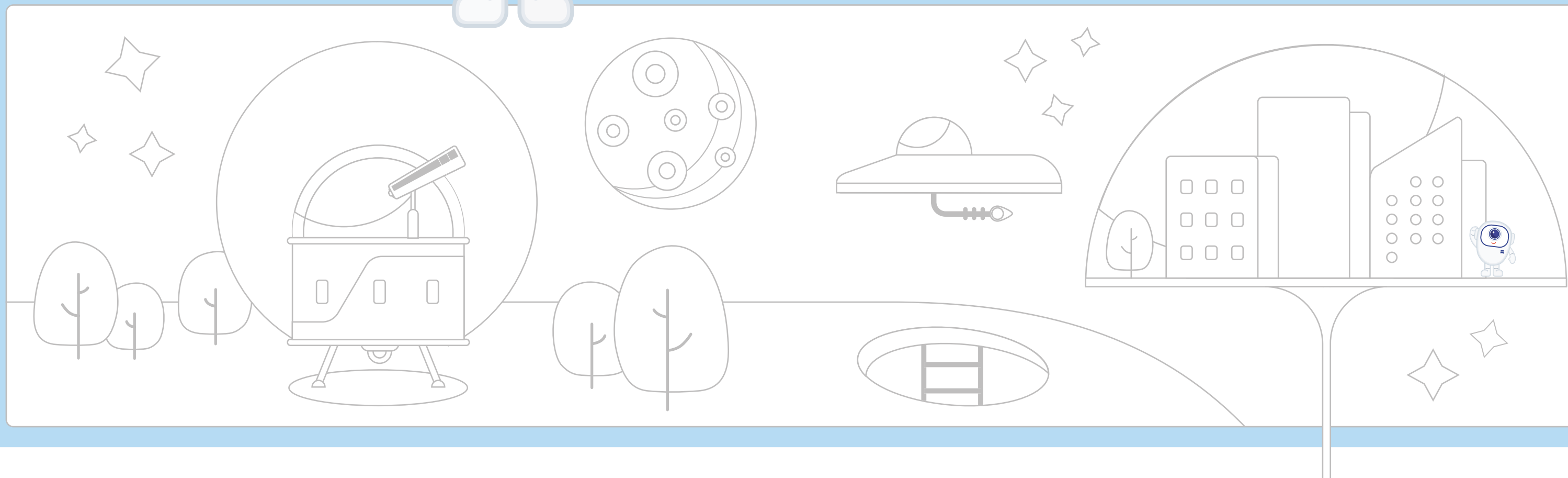
Wil je samen met mij de wereld kleurrijker maken en alles over je ogen leren?

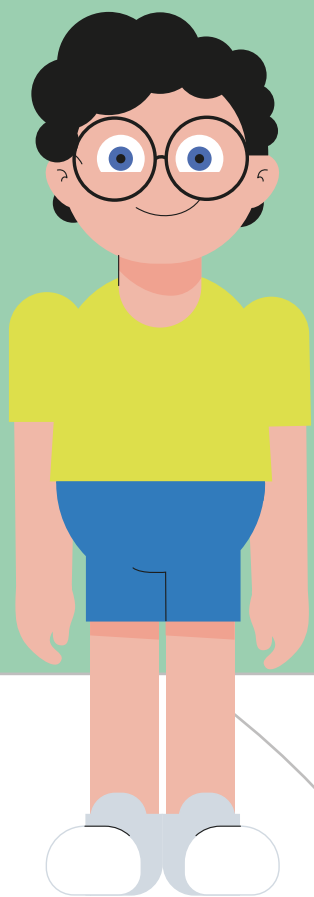
Dit is mijn huis.

Als je wil, kan je alles inkleuren met je lievelingskleuren!



Zie je waar ik me verstopt heb?



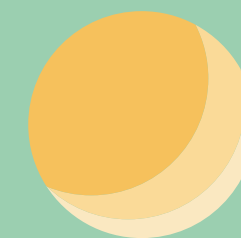


Dit zijn mijn vrienden.

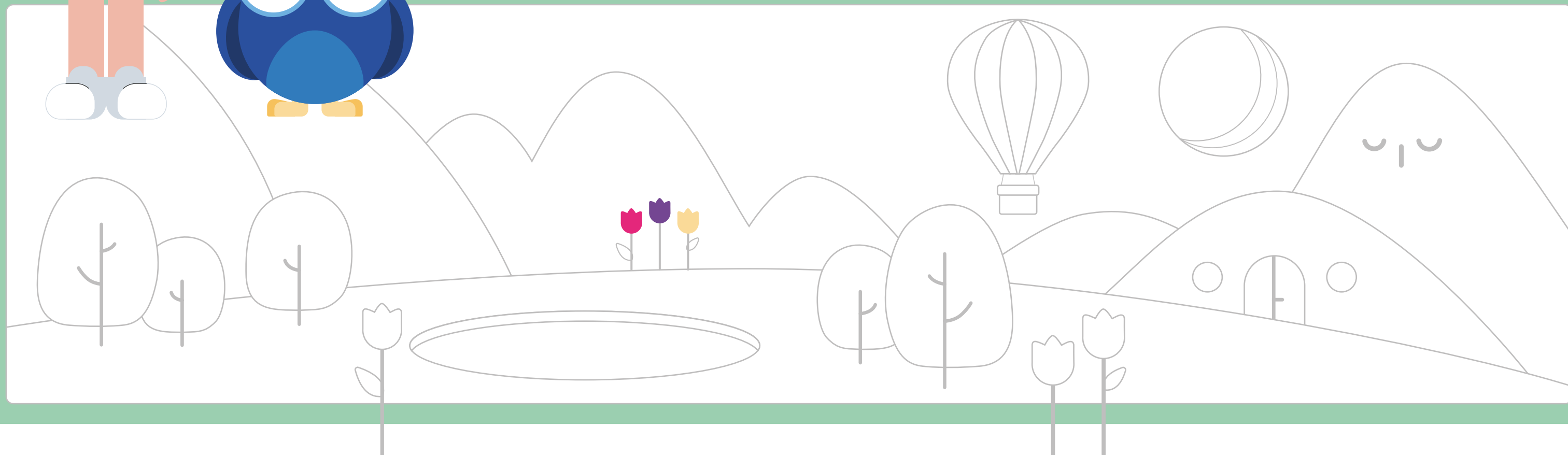
Laten we naar buiten gaan om te spelen.



Dat is goed voor
jou, je lichaam en
je ogen!



Zie je ook de bloemen in de verte?



Heel veel mensen op de wereld zijn bijziend.

Dat betekent dat ze dichtbij goed zien, maar in de verte onscherp.

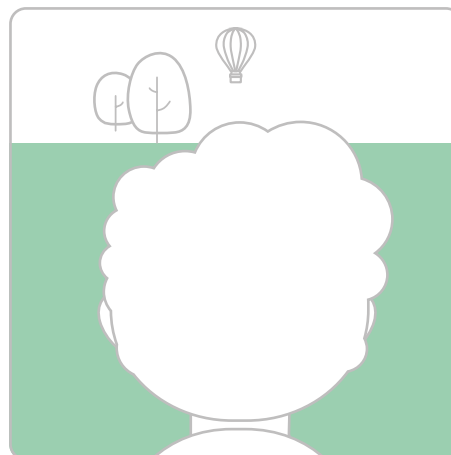
Zie je dingen die verder weg zijn niet zo goed? Of knipper je vaak met je ogen?

Dan moet je je ogen laten controleren.

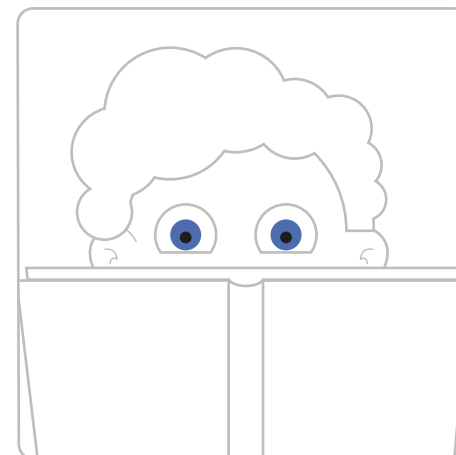


Ben jij ook bijziend?

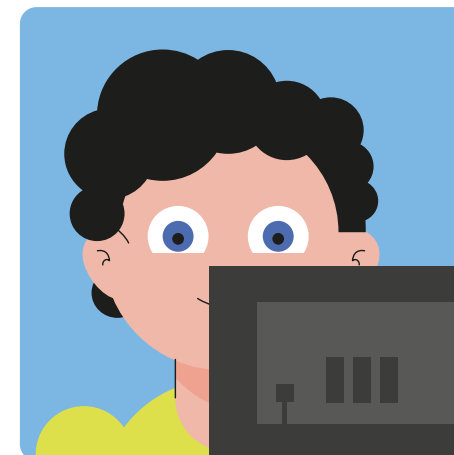
Zo kan je het herkennen:



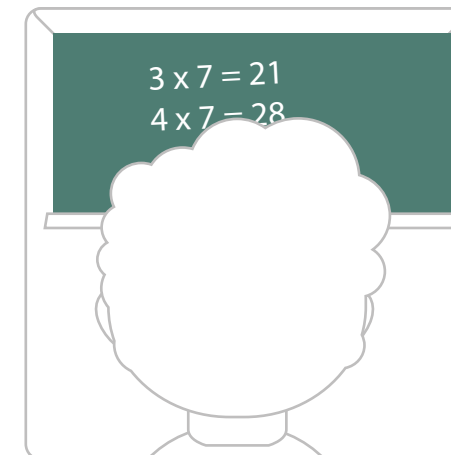
Voorwerpen in de verte zien er wazig uit.



Je houdt boeken heel dicht bij je gezicht.



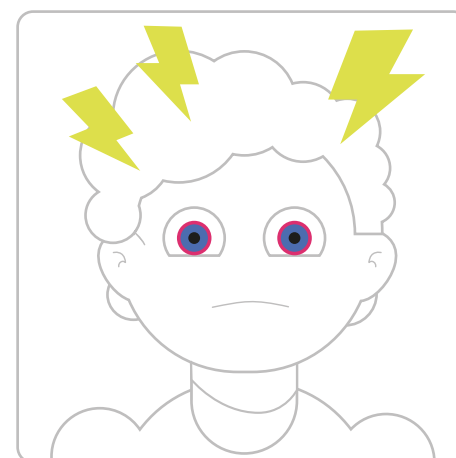
Je zit heel dicht op de tv of de computer.



Je hebt moeite om te zien wat er op het schoolbord staat.



Je knijpt vaak je ogen samen.



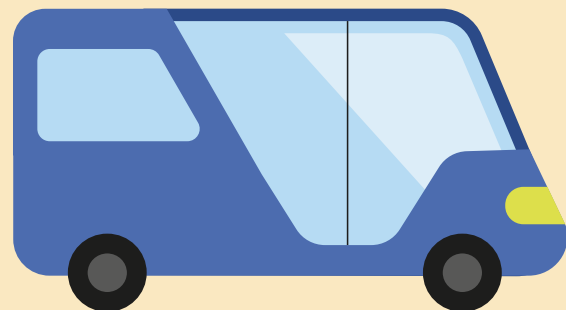
Je hebt vaak last van hoofdpijn of vermoeide ogen.



Je knippert veel met je ogen.

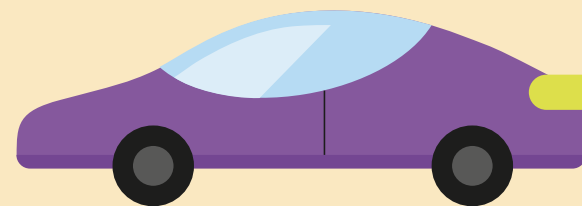
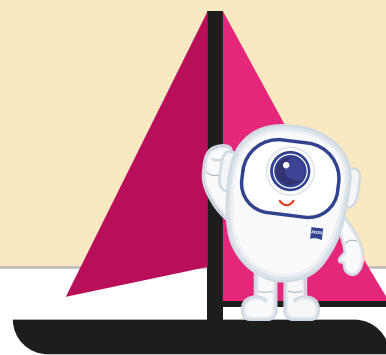


Je wrijft vaak in je ogen.

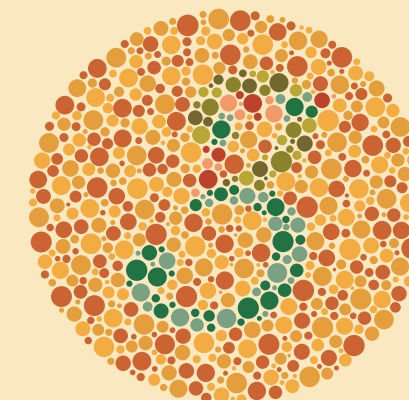
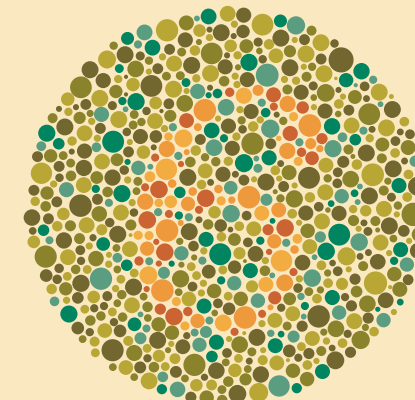
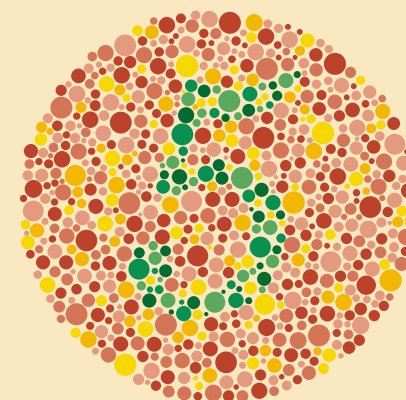


**Kom, we gaan samen
op reis.**

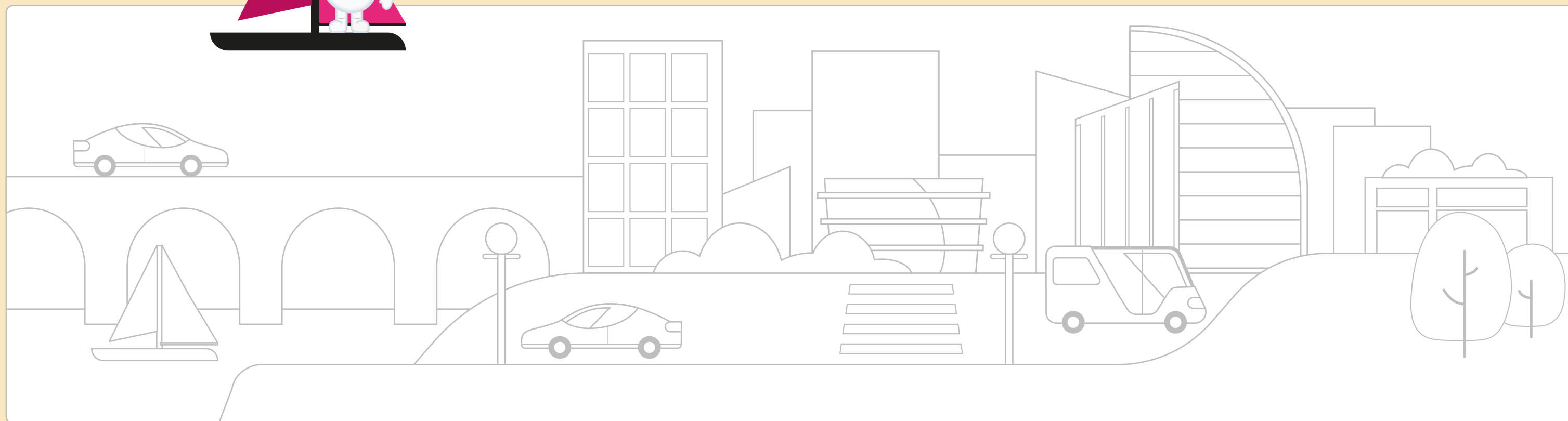
Wat is je lievelingskleur?



Wat zie je in de cirkels?



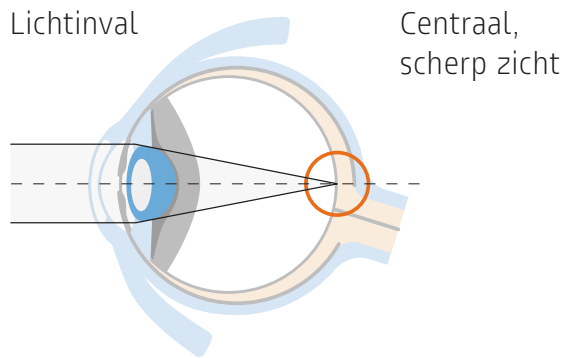
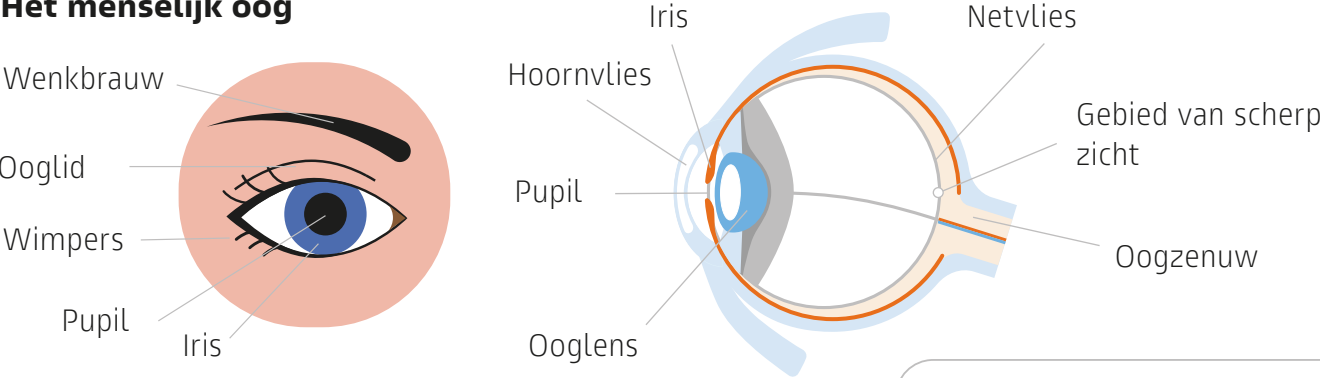
Oplossing op de achterzijde



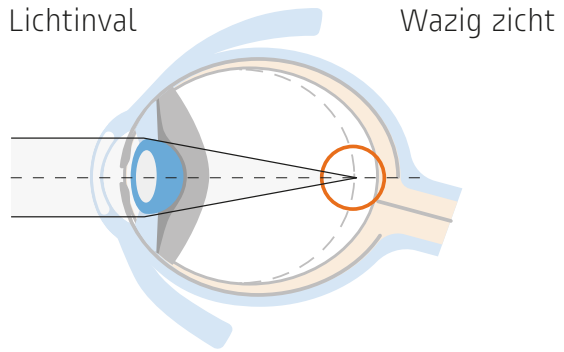
Wat is bijziendheid eigenlijk?

Bij bijziendheid zie je voorwerpen in de verte wazig. Waarom?
Omdat lichtstralen die in het oog vallen al vóór het netvlies worden gebundeld.

Het menselijk oog



Normaal oog



Bijziend oog

Zie je het verschil?

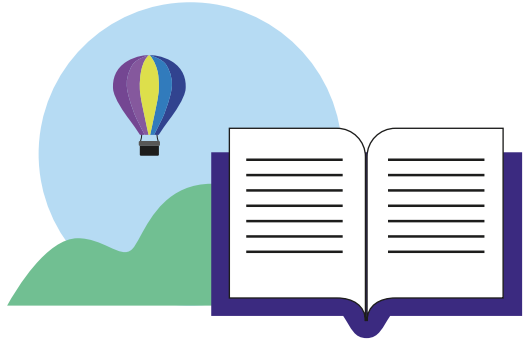
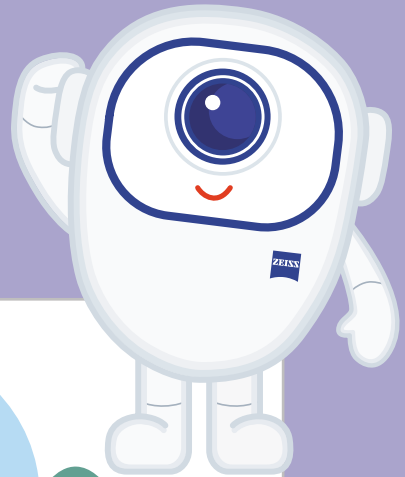
Let op de lengte van het oog. Een bijziend oog is iets te lang of de ooglens bundelt het licht te sterk. Hierdoor komt het beeld vóór het netvlies te liggen in plaats van er precies op, net als bij een camera die niet goed is scherpgesteld.

Goed nieuws! Bijziendheid is te corrigeren. Met een bril of contactlenzen zie je alles weer snel haarscherp.

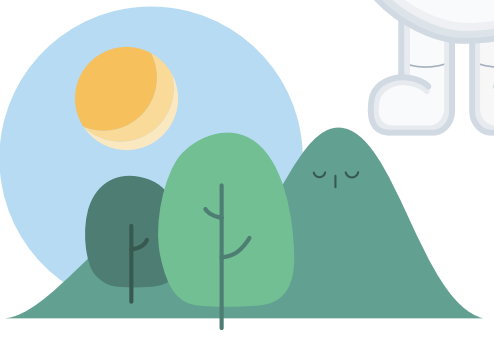


Hoe kan je bijziendheid afremmen of zelfs voorkomen?

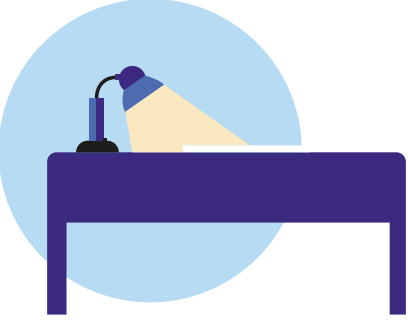
Pupillo heeft een paar tips voor je:



Kijk tijdens het lezen regelmatig in de verte en houd je boek, tablet of mobiele telefoon niet te dicht bij je ogen.



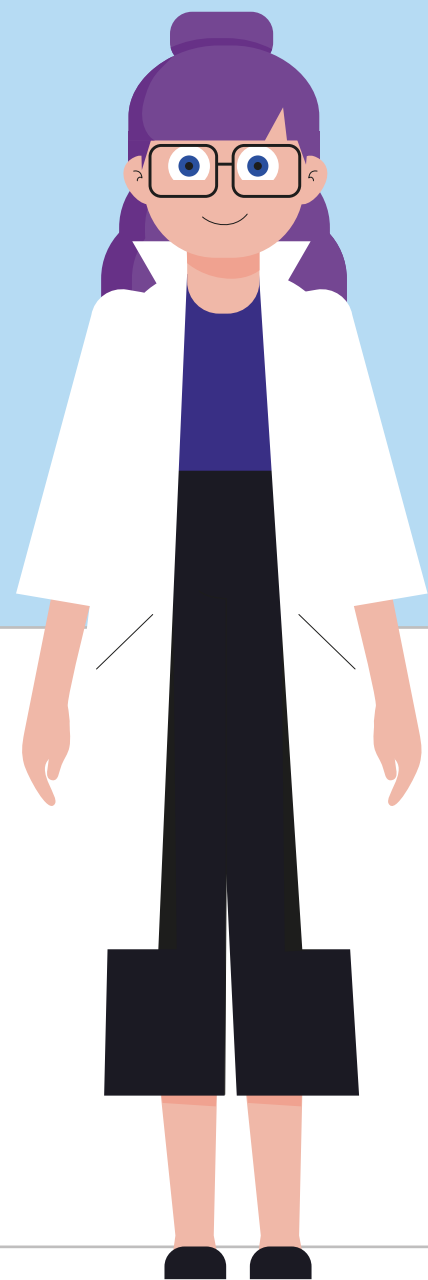
Leer en werk hard, maar neem ook regelmatig pauzes en ga minstens twee uur per dag naar buiten.



Voordat je gaat lezen: licht aan! Zo blijven je ogen fit en kan je alles goed zien.

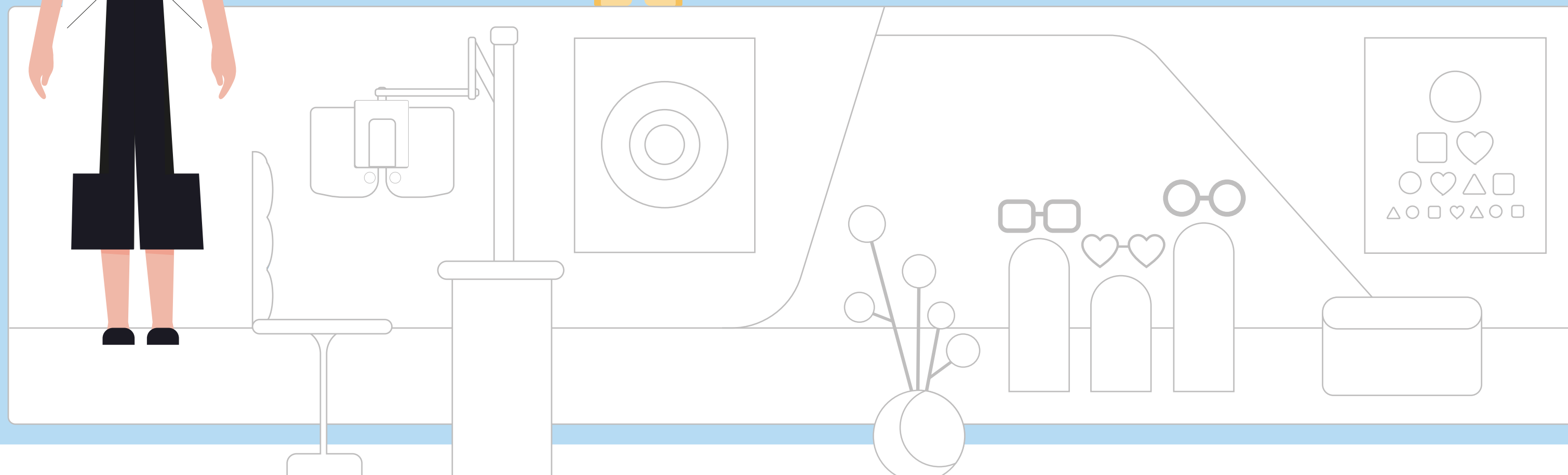
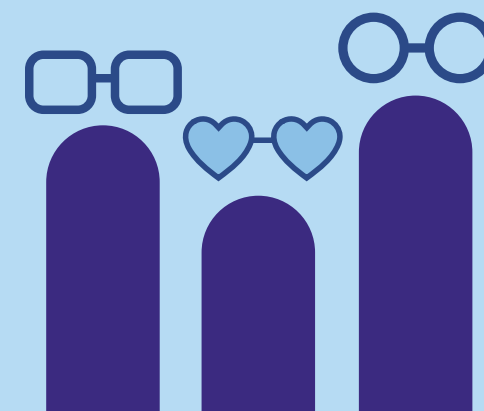
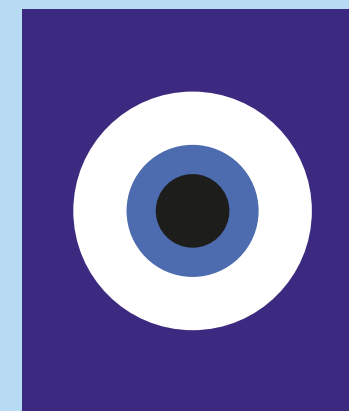
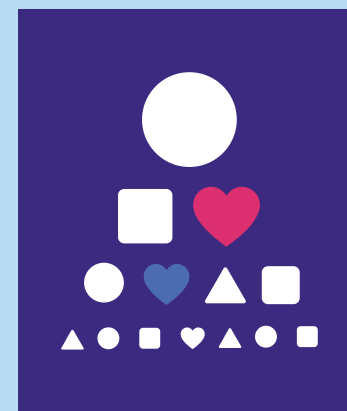


Laat je ogen regelmatig controleren: minstens één keer per jaar of zoals aanbevolen door je oogspecialist.



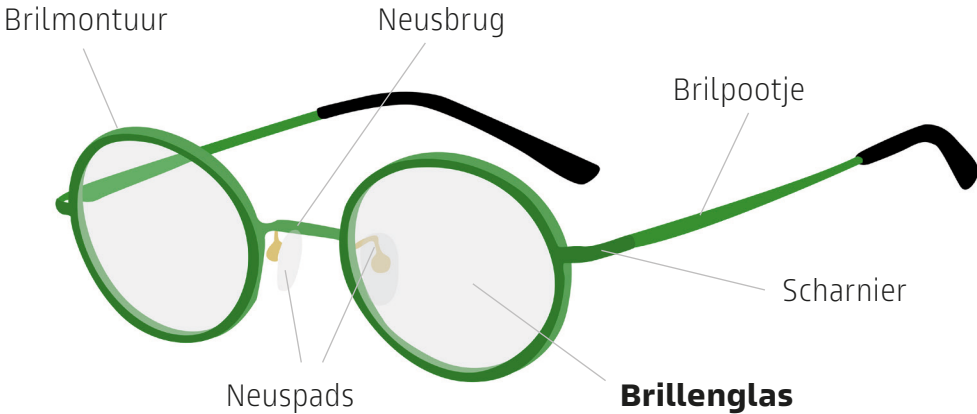
Tijdens de oogmeting wordt gekeken hoe goed je kan zien. Misschien heb je een bril nodig om beter en scherper te zien.

Bijziendheid wordt ook wel myopie genoemd. Wist je dat?



Je bril helpt je om alles weer scherp en duidelijk te zien!

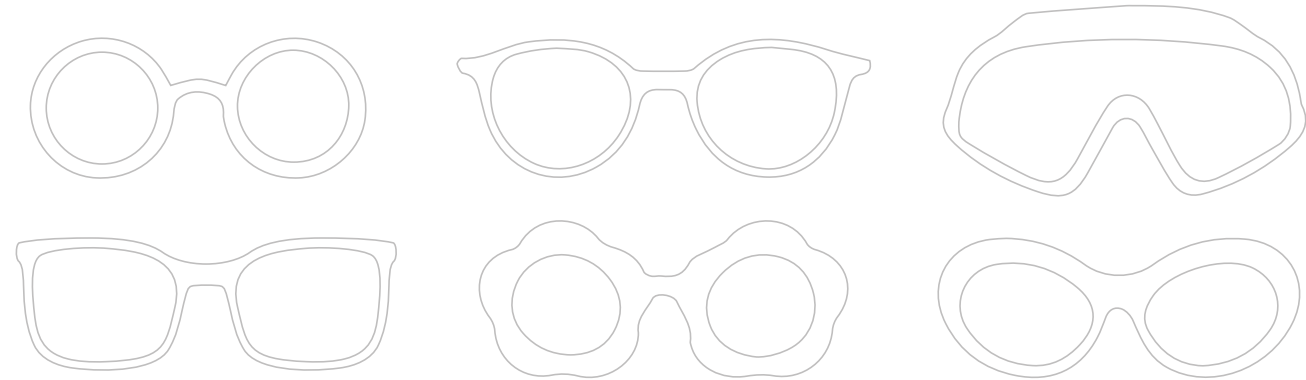
Een bril geeft je ogen superkrachten.



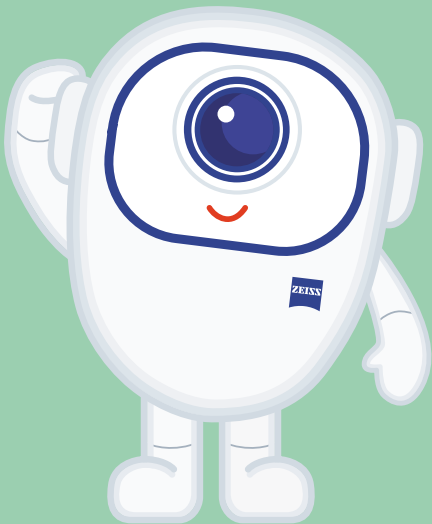
De glazen in de bril buigen het licht om het beeld op het netvlies te laten vallen.



Brillen zijn er in allerlei vormen en kleuren – en ze zien er cool uit!
Welke kleur bril vind je mooi?



Draag je bril zo vaak mogelijk. **Want hij geeft je ogen superkrachten!**



Wat heb je geleerd over je ogen en het zicht?

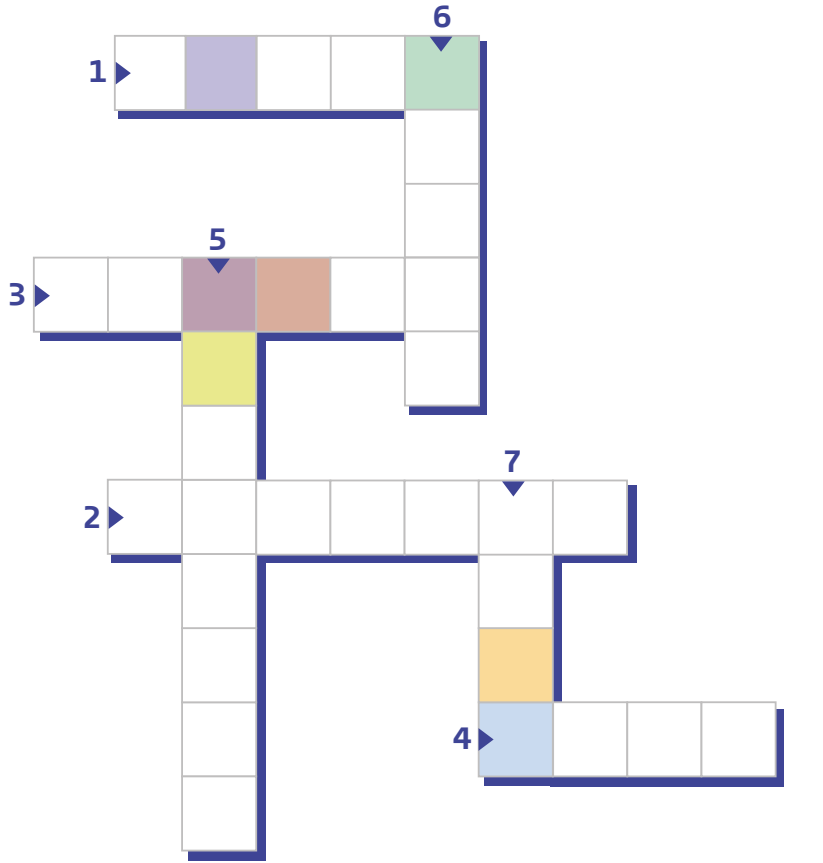
Eens kijken wat je hebt onthouden:

Horizontaal:

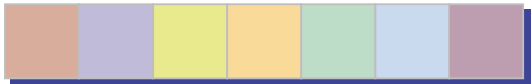
- 1 Zit in het midden van je oog.
- 2 Tegenovergestelde van “ver”.
- 3 Ander woord voor bijziendheid.
- 4 Hoe ziet een bijziend oog eruit?

Verticaal:

- 5 Wie test je ogen?
- 6 Wat leer je op school?
- 7 Helpt om scherp te zien.



Oplossingswoord:



Oplossing op de achterzijde

**Oplossing cirkels:**

5, 6 en 3

Oplossing kruiswoordpuzzel:

Horizontaal: 1 pupil, 2 dichtbij, 3 myopie, 4 lang

Verticaal: 5 opticien, 6 lezen, 7 bril

Oplossingswoord: Pupillo