

## Herzlich Willkommen zum neunten Elternbrief!



„Ist das Auge  
klar, so ist es  
auch die Welt“

**Das Sehen ist in unserem Leben sehr hilfreich. Das Auge lädt uns ein, unsere Umwelt visuell wahrzunehmen.**

In diesem Elternbrief möchten wir Sie auf eine gemeinsame Reise in die Welt des Sehens mitnehmen. Erleben Sie, wie sich die Sehfähigkeit bei Kindern Schritt für Schritt entfaltet und entdecken Sie, wie Sie Ihr Kind spielerisch und liebevoll auf diesem Weg begleiten können.

Wir werfen einen Blick darauf, wie sich intensiver Bildschirmmedienkonsum auf die Sehtwicklung von Kindern auswirken kann und warum ein bewusster Umgang damit so wichtig ist.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

## Augen und Sehen

Wie so vieles andere, müssen sich auch die Augen im Laufe der frühen Kindheit entwickeln. Die Sehfähigkeiten eines Neugeborenen sind zunächst eingeschränkt, entwickeln sich aber schnell.

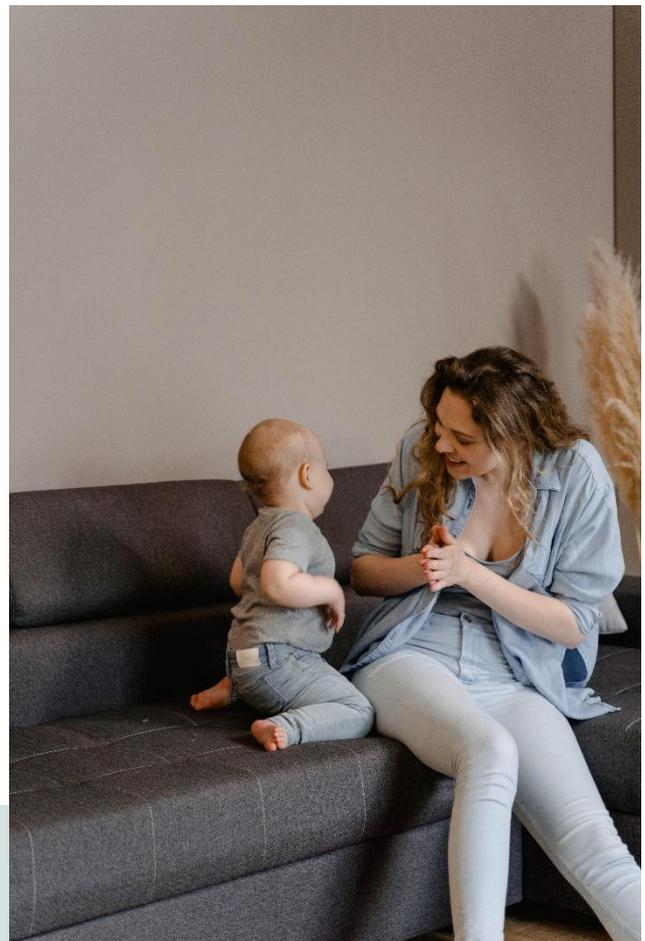
Ab der Geburt kann ein Säugling bereits Gesichter wahrnehmen und sich darauf fokussieren. Ein Säugling kann zwischen Hell und Dunkel unterschieden.

Im 2. Lebensmonat versucht das Kind mit den Augen Objekten in Bewegung zu folgen. Im 3. Monat verbessert sich die Augenkoordination des Kindes und es kann Objekte besser und länger fixieren. Im 4. Monat erlernt das Kind Entfernung von Objekten im Raum zu verstehen. Im 5. und 6. Monat erkundet das Kind die Welt um sich herum in ihren Farben und Formen.

In den ersten 6-7 Lebensjahren wachsen und entwickeln sich die Augen eines Kindes. Bis zum 7. Lebensjahr sind Augen und Netzhaut bereits ausgebildet. Die Sehfähigkeit, wie z.B. das räumliche Sehen entwickelt sich jedoch weiter.

Früherkennung ist wichtig.

Bereits ab der U2 werden die Augen Ihres Kindes kontrolliert. Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge. Sprechen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendärztin bzw. Ihrem -arzt bei Auffälligkeiten des Sehens und der Augen Ihres Kindes.



Schon  
gewusst?

Die Entwicklung der Augen-Hand-Koordination beginnt in den ersten Lebensmonaten. Das Kind lernt das Sehen mit einer Handbewegung zu kombinieren. Dies geschieht anfangs durch einen Greifreflex. Der Säugling greift um den Finger der Mutter. Im 1. Lebensjahr probiert das Kind seine motorischen Fähigkeiten durch Türme-bauen, Ball-werfen und Greifen aus. Ab dem 2. Lebensjahr wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes weiter verfeinert.

Fördern Sie die Augen-Hand-Koordination z.B. mit Fingerspielen. Sie singen ein Lied und bewegen dazu die Hände und Finger. Ihr Kind wird mit der Zeit die Bewegungen nachahmen. Wiederholung ist wichtig. Solche Fingerspiele finden Sie im Internet.

## Eine Studie

# Kurzsichtigkeit und Bildschirmzeit



**Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, ob die Zeit vor Bildschirmen die Augen Ihres Kindes beeinflussen kann. Die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit bei einem Kind wird beeinflusst durch mehrere Umweltfaktoren, wie z.B. Bildung, nahes Sehen, Sport und Aktivitäten in der Natur. Kinder kommen immer früher in den Kontakt mit Fernsehen, Computer, Handy und Videospiele.**

Eine aktuelle wissenschaftliche Analyse untersuchte, ob die Bildschirmzeit in der Kindheit einen Einfluss auf die Sehfähigkeit hat. Die Analyse untersuchte 19 Studien aus Nordamerika, Europa und Asien. Dabei nahmen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 0 bis 20 Jahren an den Studien teil.

Eine hohe Bildschirmzeit stellt ein Risiko für Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen dar. Die Nutzung des Computers scheint den

stärksten Einfluss zu haben. Für die Smartphone-Nutzung wurde kein eindeutiger Zusammenhang festgestellt.

Häufiges nahes Sehen und künstliches Licht, wie auf Bildschirmen, können zu einem veränderten Wachstum des Augapfels führen.

Tageslicht hingegen fördert die Ausschüttung von Dopamin in der Netzhaut. Dies hemmt das übermäßige Längenwachstum des Auges.

## Aus dem Nähkästchen geplaudert

Wir merken gar nicht mehr, wie viel Zeit wir an Bildschirmen verbringen. Allerdings tut unseren Augen eine hohe Bildschirmzeit nicht gut. Besonders Kinder sind sensibel. Der Sehsinn von Kindern entwickelt sich noch bis in die Pubertät hinein.

Zunächst sollten wir uns als Eltern unseren eigenen Bildschirmmedienkonsum bewusstmachen. Schauen Sie, wie lange Sie pro Tag an Ihrem Handy sind. Die meisten Handys zeigen die tägliche Bildschirmzeit an. Versuchen Sie diese Zeit von Tag zu Tag zu kürzen. Nutzen Sie beispielsweise eine Armbanduhr statt das Handy. Schalten Sie Ihr Handy auch mal ganz aus oder lassen es Zuhause.

Wir können die Sehfähigkeit unserer Kinder unterstützen. Gehen Sie mit Ihrem Kind viel raus in die Natur. Im Wald, auf einer Wiese, einem Spielplatz oder im Park gibt es für ein Kind viel zu erkunden und zu lernen. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind natürliche Funde wie Eicheln, Blätter und Blüten. Auch Zuhause können wir Sehspiele machen, mit einem weichen Ball oder Holzbauklötzen.

Besonders am Abend sind die Augen von dem ganzen Erleben am Tag müde. Daher sorgen wir für warmes und indirektes Licht und für eine beruhigende Atmosphäre im Kinderzimmer.



## Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer: Ich Stina mit Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Unsere Tochter Anna entdeckt die Welt mit ihren Augen – staunend betrachtet sie jeden Tag neue Details. Wenn ihre Oma ihr mit sanfter Stimme eine Geschichte vorliest, lauscht Anna gespannt und lässt sich von jedem Wort verzaubern. Anna lässt ihren Blick durch den Raum schweifen, während in ihrer Fantasie farbenfrohe Bilder zum Leben erwachen.

Seherfahrungen helfen ihr nicht nur dabei, ihre Umgebung besser wahrzunehmen, sondern auch ihre Augen-Hand-Koordination zu verbessern. Beim Malen schaut Anna genau hin, wenn sie mit bunten Stiften Formen auf das Papier bringt und beim Stapeln von Bauklötzen lernt sie, Entfernungen und Größen richtig einzuschätzen.



### **Tipp!**

Auf der Website:

[www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de) finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

## Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Gehen Sie gemeinsam auf Entdeckungstour! Im Wald, auf der Wiese oder am Bach gibt es unendlich viel zu beobachten.
- ✓ Beobachten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Licht und Schatten. Halten Sie dazu Blätter in die Sonne, um die Veränderungen wahrzunehmen.
- ✓ Lassen Sie bunte Tücher durch die Luft segeln oder pusten Sie gemeinsam Seifenblasen. Das Verfolgen mit den Augen stärkt die Augenmuskulatur und die Koordination.
- ✓ Machen Sie Geschichten für Ihr Kind lebendig. Lesen Sie Ihrem Kind aus einem Buch vor oder erzählen Sie eigene Geschichten.
- ✓ Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind vielfältige Farben im Alltag. Rote Äpfel, gelbe Blumen oder blaue Autos. Benennen Sie die Farben und suchen Sie gemeinsam nach Objekten mit ähnlichen Farbtönen.
- ✓ Haben Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Spaß am Entdecken und Lernen. Lassen Sie Ihr Handy Zuhause oder schalten es zumindest auf stumm.

---

Eine Studie von

---



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

[kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de](mailto:kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de)