

Innsbruck, September 2026

Gutes Sehen zum Schulbeginn – worauf Lehrkräfte achten können

Der Schulalltag stellt hohe Anforderungen an die Augen von Kindern. Manche Sehprobleme fallen erst in der Schule auf. Es gibt typische Anzeichen, an denen Lehrkräfte Auffälligkeiten frühzeitig erkennen können.

Mögliche Hinweise auf eine Sehschwäche:

- häufiges Zusammenkneifen der Augen
- ein geringer Leseabstand
- auffälliges Blinzeln
- eine schiefe Kopfhaltung
- häufiges Stolpern
- Kopfschmerzen
- rasche Ermüdung beim Lesen und Lernen

Tipps für augenfreundliches Lernen:

- **Gute Beleuchtung:** Sorgen Sie für ausreichend Tageslicht und vermeiden Sie Blendungen und Reflexionen. Bei Bedarf sollte zusätzliches Licht für eine gleichmäßige Ausleuchtung sorgen.
- **Digitale Geräte:** Achten Sie bei Tablets & Co. auf einen Abstand von etwa 40 bis 60 cm zum Bildschirm. Ebenso sind angepasste Helligkeit des Bildschirms sowie eine blendfreie Positionierung wichtig.
- **Augen entspannen:** Erinnern Sie die Kinder daran, dass sie den Blick regelmäßig für 20 Sekunden in die Ferne schweifen lassen.
- **Pausen im Freien:** Studien weisen darauf hin, dass regelmäßige Aufenthalte im Tageslicht das Auftreten von Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern verringern kann.

Gut zu wissen

Viele Sehprobleme entwickeln sich schleichend und werden von Kindern oft selbst nicht bemerkt. Bei wiederholten Auffälligkeiten empfiehlt sich eine Rückmeldung an die Eltern. Auch ein regelmäßiger Sehtest kann helfen, Sehprobleme früh zu erkennen.

Eine Information der Tiroler Augenoptiker:innen/Optometristen