



Lambert Fick

BEHAVIOURAL OPTOMETRISTS

LAMBERTFICK.CO.ZA

GESONDE VISUELE GEWOONTES

BUITELUG AKTIEWEITTE

Neem deel aan buitemuurse- en sportaktieweitte wat vereis dat jy verder as armlengte moet kyk. Gaan stap vir 1 uur elke dag. Kyk ver terwyl jy stap en wees heeltyd bewus van jou periferie en van die agtergrond van die voorwerpe waarna gekyk word.

SPANNINGSVERLIGTINGLENSE

Die lense word dikwels vir kinders en volwassenes voorgeskryf. Hulle word gedra vir alle naby-werk, leer, lees, rekenaar en selfoon. Die lense is ontwerp om naby-sien makliker, helderder of groter te maak. Hulle word voorgeskryf om leer en sien makliker te maak.

LEES EN SKRYF

Sit regop. Moenie lees terwyl jy op die vloer op jou maag of op jou sy in bed lê nie. Wees bewus van die ruimte tussen jou en die papier wanneer jy lees. Wees ook bewus van die voorwerpe rondom en agter die boek.

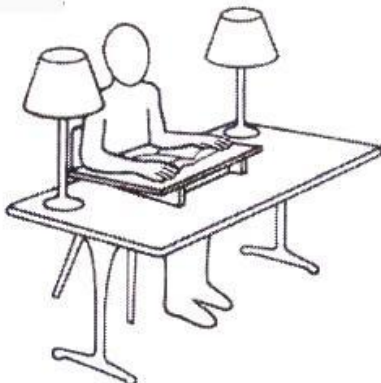
AFSTAND (lees, skryf en selfoon)

Doen alle naby-werk op Harmon-afstand of effens verder weg. Harmon-afstand is die afstand vanaf die middelste kneukel tot by die middel van die elmboog, gemeet vanaf die brug van die neus.

BELIGTING

As jy regshandig is moet die lig oor jou linkerskouer skyn en as jy linkshandig is moet die lig oor jou regterskouer skyn wanneer jy lees of skryf.

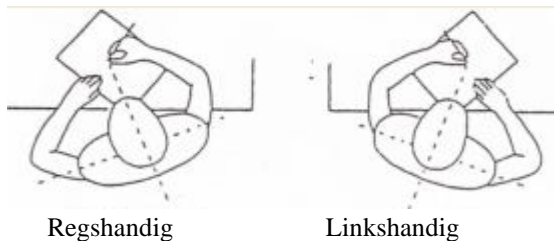
LEES- EN SKRYFHOEK Alle lees- en skryfwerk moet teen 'n helling van 22° voor jou skuins gedoen word.



Hou die potlood ten minste 2.5 cm van die lood om jou oë toe te laat om jou handbewegings te lei sonder om jou kop skuins te draai. Gebruik 'n potloodgreep indien nodig.

SKRYFPOSISIE

Skryfmateriaal moet in lyn wees met die hoek wat bepaal word deur regs- of linkshandigheid.



Regshandig

Linkshandig

Die teenoorgestelde hand moet op die kant van die papier geplaas word om dit in plek te hou.

KYK GEREELD VER

Vir elke 20 minute 'n 20 sekonde 'n visuele ruskans neem om na vergeleë voorwerpe te kyk of om 'n entjie te stap.

Kyk op na 'n spesifieke voorwerp in die verte en maak dit duidelik. Wees gelyktydig bewus van ander voorwerpe.

TELEVISIE

Moenie nader as 2 tot 3 meter van die televisie sit nie, en sit regop. Televisie kyk oefen nie alle visuele vaardighede nie, beperk televisie-kyk tot 'n paar uur per dag. Moenie in die donker televisie kyk nie.

MOTOR

Vermyn lees, selfoon gebruik en ander naby aktiwiteite wanneer in 'n motor gery word. Kyk na besienswaardighede in die verte vir identifikasie en interessantheite.