

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inklusive fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht.

### fächerübergreifend, HSU

Der Augen-Coach: Augenentspannung

Natascha Hohneder-Mühlum

## Produkthinweis

Dieser Beitrag entstammt dem Programm unseres Partners Fant Verlag.



Der Fant Verlag wurde im Jahr 2007 gegründet und entwickelt sich seither stetig weiter. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen im schulischen Bereich sowie bei Förderungen, speziell im Bereich LRS und Dyskalkulie. Zudem ist es dem Fant Verlag ein großes Anliegen, allen Lehrern pragmatische Hilfen für die Unterrichtsvorbereitung und auch -ausgestaltung anzubieten.

Der innovative Verlag für Lernhilfen, Belletristik, Kinderbücher und Legasthenie sowie LRS. Immer das Passende für Sie – als Buch oder zum Download!



### Sie suchen weitere Materialien für Ihren Unterricht?

Entdecken Sie [hier](#) unsere große Auswahl an digitalen Unterrichtsmaterialien auf eDidact.de!



### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Natascha Hohneider-Mühlum

# Der Augen-Coach



# Augen- entspannung

kurze Übungen für besseres Sehen

## Inhalt

Vorwort	5
Was spielt beim guten Sehen alles eine Rolle?	6
Sehygiene? Was ist das? Muss ich mir jetzt die Augen mit Seife waschen?	8
Die Grundhaltung. Nein, das hat nichts mit meiner Einstellung zur Arbeit zu tun	10
Allgemeines zu den Übungen	11
Hinweise zu den Stationen	12
Augentraining- Tagebuch	16
Station 1: Palmieren	17
Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen A	18
Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen B	19
Station 3: Liegende Acht	20
Station 4: Blinzeln und Gähnen	21
Station 5: Pflanzenschauen	22
Station 6: Daumenübung I	23
Station 7: Daumenübung II	24
Station 8: Nah-Fernanpassung	26
Station 9: Energiepunkt 4 - Intelligenz	27
Station 10: Energiepunkt 20 - Geistige Klarheit	28
Station 11: Energiepunkt 21 - Selbstständigkeit	29
Station 12: Kleinfingerstrom	30
Station 13: Gymnastikballübung	31
Quellenverzeichnis	32
Anhang:	
Buchstabenblatt	
Zahlenblatt	
Blätter für Nah-Fern-Anpassung	

## Allgemeines zu den Übungen:



Bevor wir beginnen, ist es sinnvoll festzustellen, wie müde/verspannt die Augen im Moment gerade sind. Hierbei nutzen wir eine Skala von 0-10.

0 bedeutet überhaupt nicht verspannt, 10 bedeutet, es könnte schlimmer nicht mehr sein. Diese Einteilung macht man nach dem Gefühl, wie es den Augen gerade geht.

Für Kinder eignet sich eine dreiteilige Skala.

		
sehr gut	verspannt, müde	sehr müde, Schmerzen

Jetzt suchen wir uns ein bis zwei der Übungen aus und führen diese entsprechend aus.

Am Ende nehmen wir wieder die Skala zur Hand, um die Höhe der Müdigkeit/Verspannung frisch einzuschätzen.

Gerne können natürlich auch mehrere der Übungen hintereinander durchgeführt werden.

Falls Sie Brillenträger sind, führen Sie die Übungen am besten immer ohne Brille aus. Kontaktlinsenträger müssen ihre Kontaktlinsen dazu nicht herausnehmen, können es jedoch gerne tun.

Zu jeder Station ist ein kurzer Hinweis vorab gegeben. Am besten werden die Erfahrungen mit den Übungen im Augenentspannung-Tagebuch festgehalten, um die besten für sich herauszufinden und diese in Zukunft regelmäßig anzuwenden.

## Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen - A



Vor der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--

- 1** Hänge das Buchstaben-Blatt auf Augenhöhe an die Wand, deinen Schrank oder an die Tür, sodass du es von deinem Schreibtisch aus bequem sehen kannst. Die Entfernung sollte mindestens 1,5 Meter betragen.
- 2** Suche auf dem Buchstaben-Blatt die Zeile, die du noch gut lesen kannst.
- 3** Lies die Buchstaben der zwei Zeilen in der gefundenen Größe. Du kannst selbst entscheiden, ob du laut oder leise lesen magst.
- 4** Wiederhole die Übung nach 20 Minuten!
- 5** Das Blatt kannst du gern hängen lassen und die Übung zwischen den Hausaufgaben wiederholen.

Nach der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--

## Station 10: Energiepunkt 20 - Geistige Klarheit

Vor der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?



		
---	---	--

- 1 Lege deine kleinen Finger an die Nasenwurzel. Das ist der oberste Punkt der Nase, zwischen deinen Augen.
- 2 Nun fährst du an den Augenbrauen entlang bis ungefähr zur Mitte. Dort spürst du eine kleine Vertiefung.
- 3 Drücke nun sanft auf diese Punkte.
- 4 Atme gleichmäßig ein und aus.
- 5 Vielleicht spürst du deinen Puls in den Fingern, wenn die Energie frei fließt.
- 6 Drücke die Punkte mindestens drei Minuten.



kleiner Tipp:

Der Energiepunkt 20 hilft dir auch bei Kopfschmerzen oder wenn deine Konzentration nachlässt.

Nach der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--