

Om synen och vår ögonhälsa

Elevhälsan om ögon och synen



Om elevhälsan

Vi arbetar för att ni elever ska må bra och klara av skolan. Synen är en av många saker vi kan hjälpa till med.

Syn och ögonhälsa – varför är det viktigt?

- Att se bra är viktigt både i skolan och i vardagen.
- Dålig syn kan göra det svårare att läsa och fokusera. Ögonen kan också kännas trötta.
- Skolsköterskan kan hjälpa till att uppmärksamma synproblem, men det är oftast en optiker som undersöker synen och ser om glasögon behövs.





Om du har problem med synen kan du få göra en synundersökning!

Håll koll på synen!

- För att du ska kunna läsa, skriva, leka och lära dig nya saker är det viktigt att du ser bra.
- Om du inte ser bra blir det svårare att koncentrera dig och hänga med i olika aktiviteter.

Tecken på att synen kan behöva kontrolleras

- Du har svårt att se vad som står på tavlan i klassrummet.
- Du sitter väldigt nära skärmen eller boken när du läser.
- Du får ofta huvudvärk eller känner dig trött i ögonen.
- Du gnuggar dig mycket i ögonen.
- Du blundar med ett öga, till exempel när du läser eller tittar på något långt bort.

Känner igen något av detta? Prata med oss på elevhälsan!

Syntest i skolan?

I skolan kan skolsköterskan göra ett enklare syntest.

Om testet visar att synen behöver kontrolleras mer noggrant, blir nästa steg att träffa en optiker.

Synundersökning hos optiker

En synundersökning hos en optiker är en noggrann undersökning som också tar lite längre tid.

Du får

- läsa bokstäver på en tavla.
- göra tester för att se hur dina ögon samarbetar.
- en allmän hälsokontroll av ögonen.

Detta hjälper en optiker att förstå om du behöver något hjälpmedel för att se bättre.

Så tar du hand om din syn

Att ta hand om dina ögon är enkelt, men också viktigt. Här är några tips:

Använd 30-30-regeln

Håll minst 30 cm avstånd när du läser eller använder en skärm, och ta en paus var 30:e minut för att vila ögonen och minska risken för att börja se sämre på långt håll.

Var ute minst 2 timmar om dagen

Dagsljus hjälper ögonen att slappna av. Lek eller gör något roligt utomhus.

Justera ljuset

Ha lagom ljusstyrka på skärmen och bra belysning i rummet. Det gör det lättare för ögonen att slappna av.

Vanliga frågor (1)

Blir synen sämre av att använda glasögon?

Nej! Glasögon och kontaktlinser hjälper dig att se bättre.

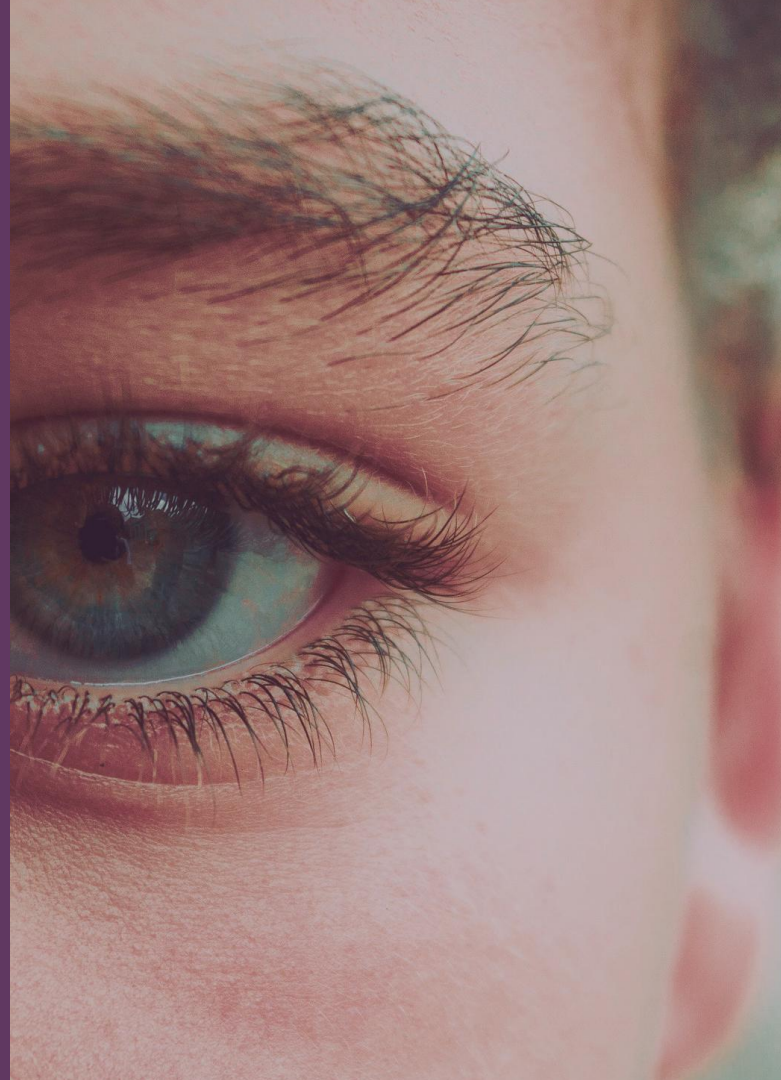
Det finns både glasögon och kontaktlinser som är särskilt designade för att bromsa utvecklingen av närsynthet. Men att använda någon sorts synkorrigering ger dig inte sämre syn.



Vanliga frågor (2)

Hur påverkar skärmar synen?

Skärmar skadar inte ögonen, men för mycket skärmtid och att fokusera mycket på saker nära kan göra ögonen trötta och öka risken för närsynthet. Det gäller allt närarbete, som att läsa, skriva och använda surfplatta eller mobil. Därför är skärmpauser och tid utomhus viktigt.



Vanliga frågor (3)

Gör det ont att få en synundersökning?

Inte alls!



Ett hål i handen

Material:

Ett rör (t.ex. ett ihoprullat A4-papper).

Instruktioner:

- Håll röret framför ena ögat – titta genom det.
- Håll upp den andra handen vid sidan av röret med handflatan mot dig.
- Titta nu med båda ögonen på långt håll - det ser ut som att det finns ett hål i handen!

Förklaring: Hjärnan kombinerar bilder från båda ögonen, vilket skapar denna optiska illusion.

Testa i klassrummet

En enkel övning att göra i klassrummet.

A close-up photograph of two human eyes, one light blue and one brown, looking directly at the camera. The image has a strong purple color cast. The word "QUIZ" is overlaid in white text between the eyes.

QUIZ

Sex frågor om ögat och synen.
(Facit på sista bilden)



1.

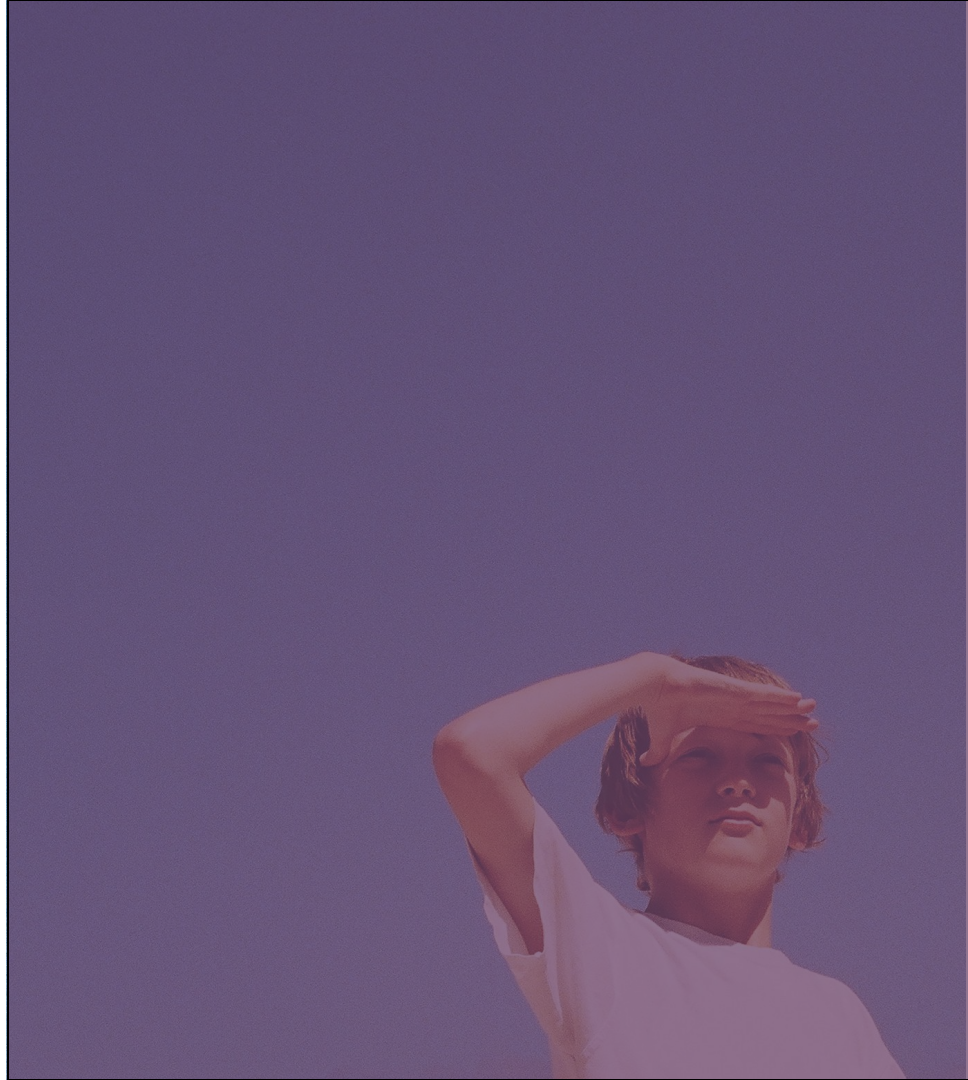
Hur många muskler styr
varje öga?

- A** Två
- B** Sex
- C** Tio

2.

Vad händer med pupillen
när det blir mörkt?

- A** Den blir mindre.
- B** Den blir större.
- C** Den ändrar färg.





3.

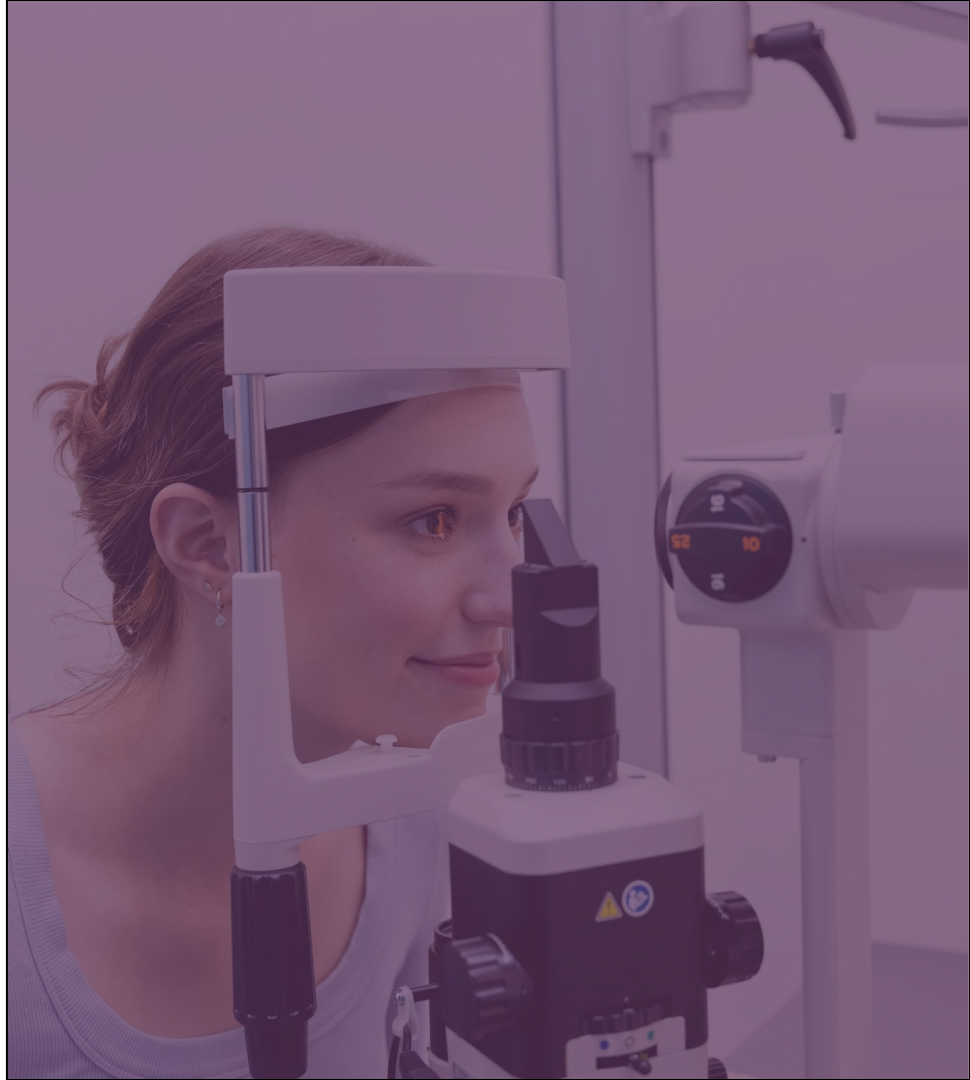
**Ungefär hur många
blinkningar gör en människa
varje dag?**

- A** 1 000 gånger
- B** 10 000 gånger
- C** 20 000 gånger

4.

Vad kallas en person som undersöker din syn och ser om du behöver glasögon eller linser?

- A** Optiker
- B** Tandläkare
- C** Naprapat





5.

Vad är den "blinda fläcken" i ögat?

- A** En del av ögat där vi inte har ljuskänsliga celler.
- B** Ett område som blir suddigt när vi är trötta.
- C** När vi blundar med ett öga.

6.

Vi upptäcker världen med syn, hörsel, känsel, lukt och smak.

Ungefär hur stor del av information till hjärnan kommer från synen?

- A** 10%
- B** 50%
- C** 80%



Facit

- 1 - B Sex muskler gör att vi kan röra ögonen åt alla håll.
- 2 - B Pupillen blir större för att släppa in mer ljus.
- 3 - C Vi blinkar cirka 20 000 gånger per dag, oftast utan att tänka på det.
- 4 - A En optiker kollar din syn och hjälper till med glasögon eller linser.
- 5 - A Blinda fläcken är där synnerven möter näthinnan, vi har inget synfält där.
- 6 - C 80%. Synen står för en stor del av den information som hjärnan tar emot – cirka 80 % av alla intryck.

Barnsyn ger skolor och föräldrar kunskap om barns synutveckling.

Tillsammans upptäcker vi och stärker barns synförmåga.

Läs mer på [Barnsyn.se](https://barnsyn.se)

Tips!

Vi har också tagit fram ett pedagogiskt material om ögat och synen för elever i årskurs 4–6 – perfekt att använda i klassrummet tillsammans med eleverna.