



# Sandt eller falsk?

Løbet består af 8 poster.

Hver post skal printes, så der er en forside og en bagside.

Forsiden skal være det **orange** spørgsmål.  
Bagsiden skal være det **grønne** svar.

Eleverne inddeles i grupper og bevæger sig rundt til posterne.

De skal altid tage den røde side, når de kommer til en post.

Eleverne læser spørgsmålet og gætter på, om udsagnet er sandt eller falsk.

Når de har gættet, vender de posten og læser svaret.



## Post 1

---

### Sandt eller falsk?

---

Hovedpine og træthed  
kan være tegn på  
synsproblemer.





## Post 1

---

### Sandt!

---

Hovedpine og træthed er to symptomer, som børn og voksne med uopdaget nær- og langsynethed kan døje med.

Andre tegn kan være, at du kniber øjnene sammen, når du skal læse, holder bogen eller skærmen tæt på øjnene, eller at du har svært ved at se ting langt væk.





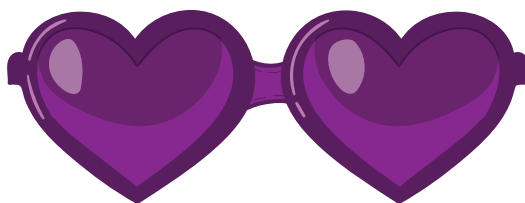
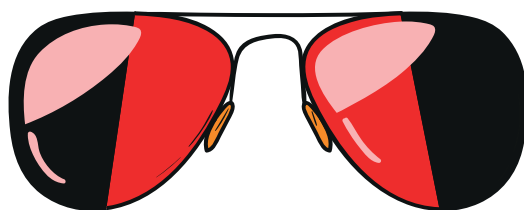
## Post 2

---

### Sandt eller falsk?

---

Det er vigtigt  
at bruge solbriller.





## Post 2

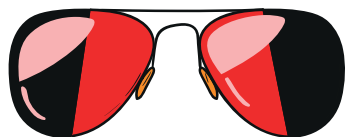
---

### Sandt!

---

Solens UV-stråler påvirker øjnene. Endda i sådan en grad, at det kan give varige øjenskader på sigt.

Derfor anbefaler vi at bruge solbriller. Specielt for børn, som har større pupiller end voksne. Jo større pupiller, jo flere uv-stråler rammer øjets nethinde og linse.



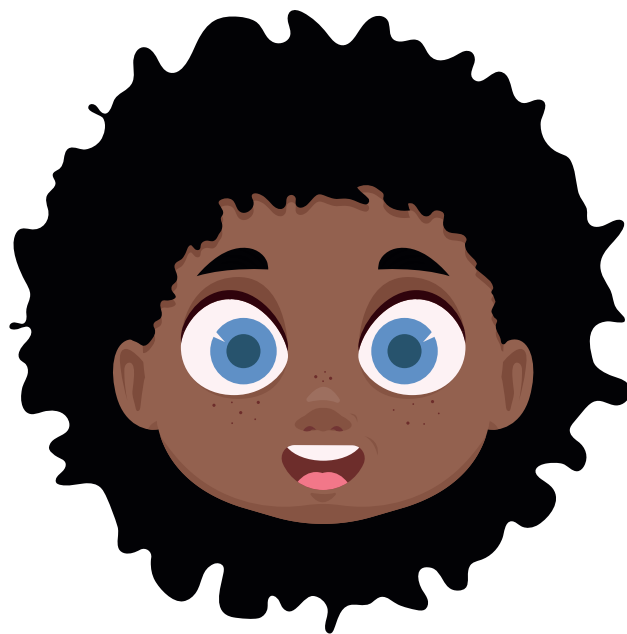
## Post 3

---

### Sandt eller falsk?

---

Øjenmusklerne  
er de muskler i kroppen,  
som arbejder mindst.





## Post 3

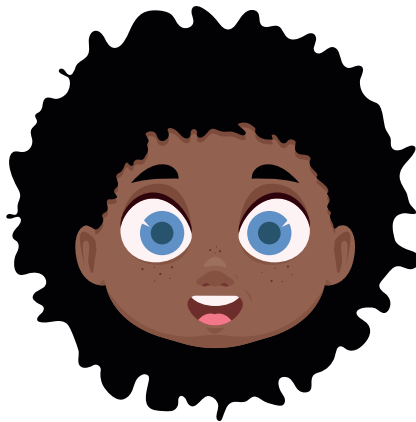
---

### Falsk!

---

Øjnenes muskler er de muskler, som arbejder mest af alle kroppens muskler.

Seks muskler styrer øjet, så vi kan kigge i forskellige retninger, mens en syvende muskel hjælper os med at blinke.



## Post 4

---

### Sandt eller falsk?

---

Det er godt  
for øjnene at have  
fokus på en bog  
eller en skærm i lang tid.







## Post 4

---

### Falsk!

---

Det er ikke skadeligt for øjnene at fokusere på genstande, som er tæt på, men at gøre det i lang tid kan give gener som anstrengte øjne, træthed og hovedpine.

Husk 20-20-20-reglen:  
For hver 20 minutter du sidder foran en skærm eller en bog, skal du kigge på noget, der er mindst 6 meter væk (20 fod) i 20 sekunder.





## Post 5

---

### Sandt eller falsk?

---

Det er farligt at læse eller bruge en skærm i svag belysning.





## Post 5

---

### Falsk!

---

Nej, det er ikke farligt at læse eller bruge en skærm i svag belysning. Men det kan være anstrengende for øjnene.

Tænd gerne lamper tæt på dig. Det kan hjælpe med at forhindre trætte øjne og hovedpine. Voksne har generelt brug for mere læselys end børn. Det er derfor, at mange voksne ofte opfordrer børn til at tænde mere lys





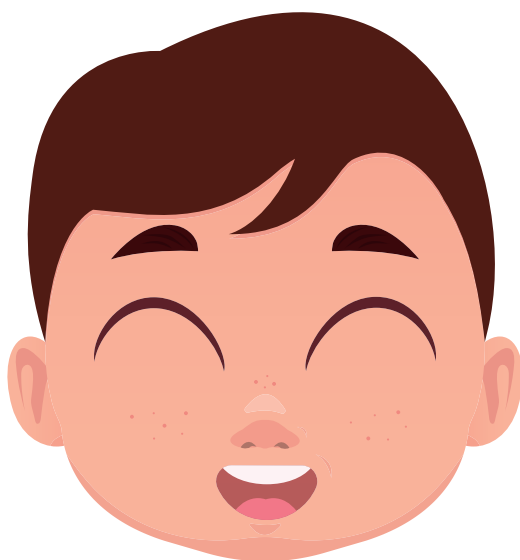
## Post 6

---

### Sandt eller falsk?

---

Normalt blinker  
du 12 gange i minuttet.





## Post 6

---

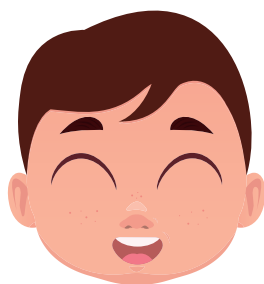
### Sandt!

---

På indersiden af øjenlågene sørger tårefilmen for at holde øjet fugtigt.

Ved hvert blink dækkes øjet af en ny omgang tårefilm. Hvis ikke ville øjet blive tørt.

Når du arbejder foran en skærm, blinker du færre gange. Husk pauserne. 20 sekunders pause efter 20 minutters nærarbejde, hvor du kigger på noget, der er 6 meter væk (20 fod).





## Post 7

---

### Sandt eller falsk?

---

Børn under 12 år  
kan bruge kontaktlinser.





## Post 7

---

### Sandt!

---

Kontaktlinser kan være et godt alternativ til briller for børn. Specielt hvis barnet er meget aktivt, giver kontaktlinser muligheden for stor frihed.

Med støtte fra voksne i familien, og optikeren, kan de fleste børn og unge sagtens lære at bruge kontaktlinser.





## Post 8

---

### Sandt eller falsk?

---

Jo mørkere glasset i solbriller er, jo bedre beskytter de mod solens UV-stråler.







## Post 8

---

### Falsk!

---

Det er en myte at mørkere glas i solbrillerne beskytter bedre mod solens farlige UV-stråler.

Det vigtigste er, at solbrillerne har UV-filter, der beskytter øjnene mod solens UV-stråler.

Gå efter briller, der er CE-mærkede. Det sikrer, at de lever op til EU's fastsatte krav.

