

Welche Brille im Unterricht?

Beitrag von „Conni“ vom 22. März 2024 14:28

Zitat von Caro07

Für den Computer habe ich mir eine teure professionelle "Computerbrille" machen lassen, aber mit dem Effekt, dass ich sie fast nie benutzt und immer die Lesebrille genommen habe, weil ich mit der besser sehen konnte.

Zum Thema "Bildschirmarbeitsplatzbrille" wurde ich ausführlich beraten:

Ein Punkt ist, dass ein Blaulichtfilter enthalten ist, was die Augen entlasten/schützen soll.

Dann gibt es 2 Varianten für die Sehstärke:

Variante 1 hat Einstärkengläser

Diese werden so angefertigt, dass sie zum Abstand deiner Augen zu deinem Bildschirm passen. An meinem Schreibtisch zu Hause habe ich ca. 70 cm Abstand. Eine solche Brille wäre für das Tippen am Smartphone (30 cm Abstand) zu schwach, dafür würde ich eher die Lesebrille verwenden. Auch wenn ich z.B. hier einen Monitor auf 35 cm Entfernung hätte und daneben die Bücher, aus denen ich Unterricht vorbereite, wäre sie nicht nötig.

Variante 2 hat 2 Stärken:

Du kannst einen größeren Raum scharf sehen. Das ist quasi eine Gleitsichtbrille für "nah bis mittel".

Meine Brille hat unten meine Lesebrillen-Sehstärke. Oben hat sie die Sehstärke, die ich für Variante 1 bräuchte, mit der ich also in 70 cm Abstand gut sehen kann. Ich kann somit am Schreibtisch sitzen, Monitor - Tastatur - und davor Buch + Arbeitsheft zur Unterrichtsplanung. Ich kann alles gut erkennen und muss die Brille nicht wechseln. Auch dahinter sehe ich noch etwa einen Meter recht scharf. Im Klassenraum wäre die Brille nicht mehr passend.

An den Seitenrändern gibt es Übergangsbereiche wie bei einer Gleitsichtbrille. Manche Menschen irritieren diese Übergangsbereiche, mich nicht.