



Synverksamheten
2024-04-09

Informationsblad lästeknik med huvudburen näroptik

- Läsavståndet med dessa glasögon är: _____
- Tänk på att läsa korta stunder i början och ta pauser.
- Armbågsstöd.
- Bra belysning på texten.
- Hitta rätt läsavstånd - börja med texten vid näsan och flytta den utåt tills du ser texten klart.
- Använd rörligt läsplan framförallt när läsavståndet är lika med eller mindre än 10 cm. Med det menas att flytta textraden vartefter du läser. När raden är slut, följ samma rad tillbaka till början och byt till nästa rad. Försök att hålla ögon och huvud stilla.