



*Det är viktigt för oss alla att se.
Men, om man inte ser världen så bra eller inte ser
alls?*

Hur blir det då?

Synligan är ett glatt gäng
som provar på och upptäcker olika saker
tillsammans. Kom med!

Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f

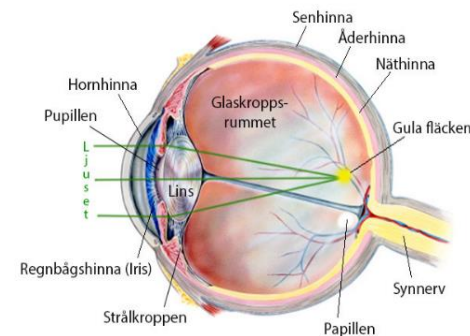
Visste du att...

Ögat är en liten men viktig kroppsdel som består av många spännande delar.

För att se bra behöver våra ögon, synnerven och hjärnan fungera och jobba ihop. Ögonen tar emot ljuset och skickar det längs med synnerven till hjärnan som sedan förvandlar ljuset till bild. Intressant eller hur?

Ögonen växer och synen utvecklas fram till ca. 10 års ålder. Om ögonen inte mår bra kan det göra att synen är suddig eller att man behöver titta på text och bild på nära håll. Det kan också ge värk i huvudet och nacken.

Det är viktigt att inte titta långa tider på skärmar! Ögonen tycker massor om då vi är ute och leker, springer, hoppar och tittar på saker långt bort.



Synligans kom ihåg-läxa:

- Vid skärmanvändning, kom ihåg **20-20-20-regeln!** Det betyder högst 20 minuter skärmtid, sedan en minst 20 sekunders paus och att under pausen titta minst 20 meter långt bort.
- Var utomhus varje dag.
- Berätta för till exempel skolhälsovårdaren om ögonen inte mår bra.

Synligan upptäcker saker med förstoringskort!

I detta brev finns ett litet förstoringskort som förstorar text och bilder!

Prova på att upptäcka saker med förstoringskortet!

1. Titta på bokstäver, bilder eller läs i en bok med förstoringskortet. Ser du något nytt då du tittar genom kortet? Är bokstäverna och bilderna större?
2. Gå ut och leta efter småkryp, växter, stenar eller något annat intressant. Undersök och titta med förstoringskortet. Ser du kanske saker du inte tidigare sett då du tittar med kortet? Hittar du nya färger?



Synen är viktig!

Synen har en viktig funktion i kommunikation, interaktion, dagliga aktiviteter och motorik.

Ett oroväckande fenomen som kan påverka ögonhälsan är den ökade mängden skärmtid. Det är därför av stor betydelse att ha låg tröskel för att utreda besvär med synen

Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. (FSS) har verksamhet för svenskspråkiga barn och unga med betydande utmaningar i sin synanvändning eller en av ögonläkare konstaterad synnedsättning – Synligan.

Synligan erbjuder tematräffar, föreläsningar, information och stöd samt möjliggör fritidsverksamhet och aktiviteter i olika former utgående från behov och önskemål. Med verksamheten skapas möjligheter till nya upplevelser, kamratstöd, gemenskap och ett stödnätverk.

Närmare information om FSS och Synligan hittas på fss.fi/synligan Välkommen att ta kontakt!

Verksamheten för barn och unga understöds av Elli Maria och Anna Sofias Ruuths fond och är ett samarbete mellan FSS och Kulturfonden.