

Optologisch Centrum Purmerend

wijkgezondheidscentrum "de overlander"
Overlanderstraat 463
1445 CN Purmerend
tel. 0299-646916 9-11 uur

Naam van de oefening : Jensen Rock.

Code : Ac-ro-je

Doel van de oefening : Het ontwikkelen van scherpstelvaardigheid voor elk oog bij het afwisselend ver en dichtbij kijken.

Benodigdheden : Letterkaart ver. (grote letters)
Letterkaart nabij 2x. (kleine letters)

Procedure : Hang het lettervel met de grootste letters op ooghoogte. Loop zo ver achteruit dat met beide ogen om de beurt nog juist de letters gelezen kunnen worden. Houd in elke hand een lettervelletje met kleine letters. Dek met een lettervelletje een oog af. (b.v. met de linkerhand het linkeroog). Hou de kleine letters die in de andere (rechter)hand zijn recht voor het rechteroog, maar zo dat als je er net overheen kijkt de letters ver nog net gezien kunnen worden. Lees nu eerst het lettervel met de grote letters en daarna de kleintjes. Beweeg nu tijdens het lezen van de kleine letters de kleine letters langzaam naar je toe, tot ze onscherp beginnen te worden. Als de letters onscherp worden, wordt het lettervelletje van het linkeroog weggehaald en het rechter oog wordt door het andere lettervelletje afgedekt. Lees nu de letters ver en daarna de letters dichtbij. Herhaal de procedure steeds weer opnieuw.: Jensen Rock.

Code : Ac-ro-je

Doel van de oefening : Het ontwikkelen van scherpstelvaardigheid voor elk oog bij afwisselend ver en dichtbij kijken.

Benodigdheden : Letterkaart ver. (grote letters)
Letterkaart nabij 2x. (kleine letters)

Procedure :
Hang het lettervel met de grootste letters op ooghoogte. Loop zo ver achteruit dat met beide ogen om de beurt nog juist de letters gelezen kunnen worden. Houd in elke hand een lettervelletje met kleine letters. Dek met een lettervelletje een oog af. (b.v. met de linkerhand het linkeroog). Hou de kleine letters die in de andere (rechter)hand zijn recht voor het rechteroog, maar zo dat als je er net overheen kijkt de letters ver nog net gezien kunnen worden. Lees nu eerst het lettervel met de grote letters en daarna de kleintjes. Beweeg nu tijdens het lezen van de kleine letters de kleine letters langzaam naar je toe, tot ze onscherp beginnen te worden. Als de letters onscherp worden, wordt het lettervelletje van het linkeroog weggehaald en het rechter oog wordt door het andere lettervelletje afgedekt. Lees nu de letters ver en daarna de letters dichtbij. Herhaal de procedure steeds weer opnieuw.

a	m	c	w	j	o	l	v	m	t
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r

<table border="1"> <tr><td>a</td><td>m</td><td>c</td><td>w</td><td>j</td><td>o</td><td>l</td><td>v</td><td>m</td><td>t</td></tr> <tr><td>r</td><td>h</td><td>i</td><td>a</td><td>y</td><td>n</td><td>m</td><td>u</td><td>e</td><td>l</td></tr> <tr><td>q</td><td>r</td><td>p</td><td>g</td><td>h</td><td>w</td><td>j</td><td>c</td><td>r</td><td>i</td></tr> <tr><td>f</td><td>k</td><td>h</td><td>m</td><td>w</td><td>e</td><td>i</td><td>p</td><td>z</td><td>a</td></tr> <tr><td>r</td><td>f</td><td>l</td><td>p</td><td>e</td><td>k</td><td>h</td><td>r</td><td>u</td><td>l</td></tr> <tr><td>a</td><td>p</td><td>z</td><td>m</td><td>l</td><td>e</td><td>s</td><td>r</td><td>h</td><td>u</td></tr> <tr><td>n</td><td>r</td><td>t</td><td>j</td><td>u</td><td>r</td><td>n</td><td>m</td><td>w</td><td>t</td></tr> <tr><td>f</td><td>e</td><td>o</td><td>x</td><td>r</td><td>t</td><td>u</td><td>q</td><td>p</td><td>b</td></tr> <tr><td>x</td><td>d</td><td>f</td><td>j</td><td>h</td><td>l</td><td>w</td><td>e</td><td>o</td><td>n</td></tr> <tr><td>c</td><td>e</td><td>r</td><td>t</td><td>d</td><td>w</td><td>t</td><td>e</td><td>u</td><td>r</td></tr> </table>	a	m	c	w	j	o	l	v	m	t	r	h	i	a	y	n	m	u	e	l	q	r	p	g	h	w	j	c	r	i	f	k	h	m	w	e	i	p	z	a	r	f	l	p	e	k	h	r	u	l	a	p	z	m	l	e	s	r	h	u	n	r	t	j	u	r	n	m	w	t	f	e	o	x	r	t	u	q	p	b	x	d	f	j	h	l	w	e	o	n	c	e	r	t	d	w	t	e	u	r	<table border="1"> <tr><td>a</td><td>m</td><td>c</td><td>w</td><td>j</td><td>o</td><td>l</td><td>v</td><td>m</td><td>t</td></tr> <tr><td>r</td><td>h</td><td>i</td><td>a</td><td>y</td><td>n</td><td>m</td><td>u</td><td>e</td><td>l</td></tr> <tr><td>q</td><td>r</td><td>p</td><td>g</td><td>h</td><td>w</td><td>j</td><td>c</td><td>r</td><td>i</td></tr> <tr><td>f</td><td>k</td><td>h</td><td>m</td><td>w</td><td>e</td><td>i</td><td>p</td><td>z</td><td>a</td></tr> <tr><td>r</td><td>f</td><td>l</td><td>p</td><td>e</td><td>k</td><td>h</td><td>r</td><td>u</td><td>l</td></tr> <tr><td>a</td><td>p</td><td>z</td><td>m</td><td>l</td><td>e</td><td>s</td><td>r</td><td>h</td><td>u</td></tr> <tr><td>n</td><td>r</td><td>t</td><td>j</td><td>u</td><td>r</td><td>n</td><td>m</td><td>w</td><td>t</td></tr> <tr><td>f</td><td>e</td><td>o</td><td>x</td><td>r</td><td>t</td><td>u</td><td>q</td><td>p</td><td>b</td></tr> <tr><td>x</td><td>d</td><td>f</td><td>j</td><td>h</td><td>l</td><td>w</td><td>e</td><td>o</td><td>n</td></tr> <tr><td>c</td><td>e</td><td>r</td><td>t</td><td>d</td><td>w</td><td>t</td><td>e</td><td>u</td><td>r</td></tr> </table>	a	m	c	w	j	o	l	v	m	t	r	h	i	a	y	n	m	u	e	l	q	r	p	g	h	w	j	c	r	i	f	k	h	m	w	e	i	p	z	a	r	f	l	p	e	k	h	r	u	l	a	p	z	m	l	e	s	r	h	u	n	r	t	j	u	r	n	m	w	t	f	e	o	x	r	t	u	q	p	b	x	d	f	j	h	l	w	e	o	n	c	e	r	t	d	w	t	e	u	r
a	m	c	w	j	o	l	v	m	t																																																																																																																																																																																																
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l																																																																																																																																																																																																
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i																																																																																																																																																																																																
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a																																																																																																																																																																																																
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l																																																																																																																																																																																																
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u																																																																																																																																																																																																
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t																																																																																																																																																																																																
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b																																																																																																																																																																																																
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n																																																																																																																																																																																																
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r																																																																																																																																																																																																
a	m	c	w	j	o	l	v	m	t																																																																																																																																																																																																
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l																																																																																																																																																																																																
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i																																																																																																																																																																																																
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a																																																																																																																																																																																																
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l																																																																																																																																																																																																
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u																																																																																																																																																																																																
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t																																																																																																																																																																																																
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b																																																																																																																																																																																																
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n																																																																																																																																																																																																
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r																																																																																																																																																																																																