



Foto der Woche: Ich habe heute  
Namenstag

## „Wir werden aufwachsen – in Bihor”

Die Freiwilligen der Projektgruppe „Wir werden aufwachsen – in Bihor” haben ihre Freizeit auch am diesen Samstag in unserer Gemeinschaft verbracht. Nach fast einem Jahr Zusammenarbeit haben die Frauen Dorina und Geta zu einigen unserer Kindern eine emotionale Verbindung aufgebaut. Einige von den Kindern fragen manchmal, wann die Frauen kommen, weil sie sie vermissen. Die Kinder schätzen ihre Offenheit und ihre liebevolle Zuwendung und auch wenn sie sich nur jede zweite Woche treffen, können die Kinder spüren, dass sie wichtig sind, dass es jemanden gibt, der sie als Individuum behandelt und ihre Wünsche, Sorgen und Unzufriedenheiten anhört. Für die Kinder war eine große Ehre, dass die Frau Dorina einige Bücher mitgebracht hat, welche ihrer Tochter gehörten und für sie sehr wichtig waren. Auch diesmal, wie bei den anderen Programmen im Mittelpunkt standen die didaktische Aktivitäten wie Mathematik, Naturkunde (z.B. der Kreislauf des Wassers in der Natur), Kreativitätsfördernde Aktivitäten und Gemeinschaftsspielen. J. Paula



### Warum sehen immer mehr Kinder schlechter? *In der Zeit der Tablets und kluge Handys die Kinder beginnen immer früher ihre Augen zu belasten und brauchen deswegen auch früher eine Brille.*

Im vergangenen Jahr sollten wir mit unseren Kindern immer öfters zum Augenarzt gehen. Vergangene Woche hat wieder ein Kind von unserem Sozialzentrum eine Brille bekommen, deswegen habe ich gedacht, dass ich ein paar wichtige Informationen, die den Schutz unsere Augen betreffen, mitteile.

Die Bedingung des scharfen Sehens ist, dass die von einem Gegenstand ankommende Lichtstrahlen auf die Fovea bzw. Makula auf der Augenseite fallen. Wenn das Licht nicht richtig gebündelt wird, entsteht folglich kein scharfer Seheindruck. Wenn die Lichtstrahlen sich vor der Netzhaut bündeln reden wir von Kurzsichtigkeit, wenn sie sich hinter der Netzhaut bündeln, reden wir von Weitsichtigkeit. Bei der Schulkinder ist die Kurzsichtigkeit häufiger, sie sehen die Gegenstände, die in der Ferne sind, unscharf.

Früher haben die Kinder ihre Augen durch das Lesen eines Buches belastet, heutzutage setzen viele Eltern schon ihre Babys vor einem Tablet damit sie ein Märchenfilm ansehen. Die erhöhte Impulse der Visualität beeinflussen das Sehen und entstehen dadurch ganz früh kleine Augenbeschädigungen – sagte die Augenärztin Dr. Kövecz Ágnes, Chefarzt der Augenklinik „Laserfény Optika”.

### Wie sollen wir die Gesundheit der Augen unserer Kinder schützen?

Die Angestrengtheit der Augen beginnt mit dem ersten Schuljahr von dem Alter 6 bis 7 Jahre und bei diesem Alter kommen oft die ersten Fehlsichtigkeiten vor. Die Chefarztin gibt uns ein paar Ratschläge, wie wir die Augen der Kinder schützen können und die Fehlsichtigkeiten vorbeugen können:

Wenn das Kind lange Zeit auf einen nahen Gegenstand (Tablet, Buch oder Handy) starrt, soll es ab und zu die Augen auf einen fern liegenden Gegenstand ruhen lassen und dadurch den Augenmuskel trainieren.

Das Lesen ist nur bei den adäquaten Lichtsbedingungen empfehlenswert, andernfalls wird das Augen angestrengt und kann es zum Kopfschmerzen führen.

Es ist nicht empfehlenswert den Fernseher und den Bildschirm in ganz dunklem Zimmer zu schauen, der große Kontrast kann auch die Augen strapazieren.

Heutzutage, in der digitalen Welt kann man den Kindern nicht untersagen Fernseher und Computer anzuschauen, aber müssen wir uns danach streben immer mehr Programme im Freien zu organisieren, wo die Augen in der Natur-Sphäre benutzt werden.

Wenn vom Arzt eine Augenbrille vorgeschrieben wird, das muss auch getragen werden.



# Bemutakozó



Mein Name ist **Alexandra**, ich bin 20 Jahre alt. Ich ging in Ciuhoi in die Grundschule, danach habe ich die Fachschule Andrei Şaguna in Oradea besucht. Heuer möchte ich die Matura machen, deswegen habe ich mich in die Mihai Viteazul Gymnasium einschreiben lassen. Seit zehn Jahre lebe ich im Kinderheim in Saniob und während dieser Zeit habe ich hier viel Liebe und Geborgenheit bekommen. Ich hatte immer liebevolle Betreuer und Menschen rund um mich gehabt, die mich immer begleitet haben und mir viel geholfen haben. Die wichtigste Person für mich ist die Sr. Raffaella, die viel Vertrauen in mich hatte und von der ich viel gelernt habe. In der Zukunft möchte ich gerne mit den Tieren arbeiten, weil ich sie sehr mag. Aber mich macht auch Freude mit Kleinkinder zu arbeiten.



## Sachspenden aus Melk



Am 16. März haben wir wieder aus Österreich über das Stift Melk Spendengüter erhalten, ein großer Anhänger war voll beladen.

Unter den Sachspenden waren Möbel, Haushaltsartikel, Badezimmer Einrichtung, Spielzeug, sorgfältig sortiertes Gewand und Schuhe. Das größte Teil dieser Hilfsgüter wird in unserem Verkaufsladen verkauft und das Geld vom Verkaufen wird in das Sozialzentrum investiert. Selbstverständlich die Hilfsgüter, welche in unserem Sozialzentrum für die Kinder und im Landwirtschaftsprojekt benötigt werden wie z.B. Gewand und Schuhe, Saatgut, die werden nicht verkauft.

Herzlichen Dank für allen die zur Vorbereitung dieses Hilfstransportes beigetragen haben und denen, die bei dem Ausladen vor Ort geholfen haben.

Sr. Serafina

