DROGI rodzicu

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ...

SKY FOR EYES

WZROK

w procesie nauki czytania i pisania

GAŁKI OCZNE JAKO NARZĄD WZROKU

OKULISTA

- diagnostyka schorzeń i chorób oczu
- badanie po antropinizacji
- dobór korekcji okularowej

WIDZENIE OBUOCZNE

ORTOPTYSTKA

- diagnostyka widzenia obuocznego (zeza, niedowidzenia i innych zaburzeń)
- terapia widzenia
- profilaktyka wzroku

PERCEPCJA WZROKOWA

ORTOPTYSTA
OPTOMETRYSTA
PEDAGOG
PSYCHOLOG
REHABILITANT WZROKU SŁABOWIDZĄCYCH

DLACZEGO WZROK JEST WAŻNY W CZYTANIU I PISANIU?

Prawidłowe funkcjonowanie poniższych parametrów i funkcji widzenia jest niezbędne do zdobywania umiejętności szkolnych:

- OSTROŚĆ WZROKU
- FIKSACJA
- RUCHY ŚLEDZĄCE I SAKKADOWE OCZU
- KONWERGENCJA
- AKOMODACJA
- WIDZENIE OBUOCZNE

OSTROŚĆ WZROKU

To zdolność rozdzielcza siatkówki, czyli zdolność do precyzyjnego rozróżniania wzrokiem obiektów znajdujących się blisko siebie.

FIKSACJA

Umiejętność utrzymania spojrzenia na konkretnym obiekcie.

RUCHY ŚLEDZĄCE OCZU

Jest to podążanie wzrokiem za ruchomym obiektem.

RUCHY SAKKADOWE OCZU

Umiejętność przenoszenia spojrzenia między dwoma lub kilkoma obiektami w poziomie i pionie. Występują również mimowolne ruchy sakkadowe

KONWERGENCJA

Zbieżny, symetryczny ruch oczu.
To ruch obu gałek ocznych w kierunku nosa.

AKOMODACJA

Zdolność soczewki do wyostrzania obrazu w różnych odległościach.
Akomodacja, to inaczej nastawność oka.
Jest to możliwe dzięki zmianie kształtu soczewki w wyniku skurczu mięśnia rzęskowego.

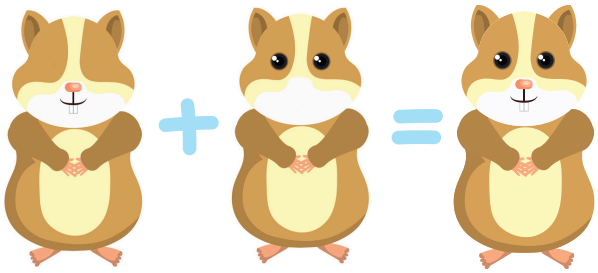
WIDZENIE OBUOCZNE

Trzy stopnie widzenia obuocznego:

Jednoczesna percepcja, to zdolność do widzenia dwóch różnych przedmiotów.

Fuzja pozwala na złączenie dwóch takich samych przedmiotów obserwowanych przez oko prawe i oko lewe w jeden obraz.

Stereoskopia, to zdolność postrzegania głębi.



Przyczyn obniżonych parametrów podstawowych funkcji wzrokowych i parametrów widzenia obuocznego oraz akomodacji może być wiele. **Dlatego tak ważna jest diagnostyka różnicowa i dokładne badania.**

PERCEPCJA WZROKOWA

- Dyskryminacja wzrokowa czyli zdolność do rozróżniania dominujących cech różnych obiektów, w tym zdolność do rozróżniania pozycji, kształtów i form.

- Figura-tło, to umiejętności odróżnienia obiektu od tła lub otaczających go obiektów.

- Pamięć wzrokowa rozumiana jest jako umiejętność rozpoznawania prezentowanego wcześniej bodźca wzrokowego, po krótkim odstępie czasu.

- Relacje przestrzenne czyli umiejętność postrzegania pozycji obiektów w stosunku do siebie i innych obiektów. Postrzeganie obrazów, figur lub wzorów, które są inaczej ułożone w przestrzeni w stosunku do siebie, jak odwrócenia i rotacje figur.

- Domykanie wzrokowe, to umiejętność postrzegania całego bodźca wzrokowego, gdy prezentowane są tylko fragmenty.

Dziecko może mieć zaburzenia widzenia obuocznego/akomodacji, a prawidłowo rozwijać percepcję wzrokową. Natomiast trudności mogą występować w obu tych obszarach. Nieprawidłowości w zakresie układu wzrokowego (ortoptyczne) i nieprawidłowy rozwój percepcji wzrokowej wpływają na trudności w uczeniu się.

Możliwe objawy nieskorygowanej wady wzroku:

- niewyraźne widzenie,
- przybliżanie się do tekstu,
- błędy podczas przepisywania tekstu,
- pocieranie oczu,
- mrużenie oczu,
- łzawienie,
- krótki czas fiksacji,
- czytanie i pisanie z głową pochyloną tuż nad samym tekstem,
- trudności z utrzymaniem pisma w liniaturze.

Możliwe objawy niedowidzenia:

- łzawienie,
- pocieranie oczu,
- mrużenie oczu,
- trudność w dostrzeganiu szczegółów na obrazku,
- trudności w wykonywaniu prostych czynności ruchowych,
- szybkie zmęczenie po czynności wymagającej koncentracji wzrokowej,
- mylenie liter i cyfr,
- opuszczanie liter w wyrazach podczas czytania,
- opuszczanie linijek podczas czytania bądź przepisywania,
- krzywienie lub załamywanie widzianego obrazu,
- dyskomfort przy nadmiernym oświetleniu.

Możliwe objawy zaburzeń ruchów śledzących i sakkadowych oczu:

- nadmierne poruszanie głową podczas czytania,
- pomijanie, gubienie linijek podczas czytania,
- wskazywanie palcem podczas czytania,
- ruchy wsteczne podczas czytania,
- słaby poziom rozumienia czytanego tekstu,
- krótki czas koncentracji uwagi,
- trudności z przepisywaniem z tablicy.

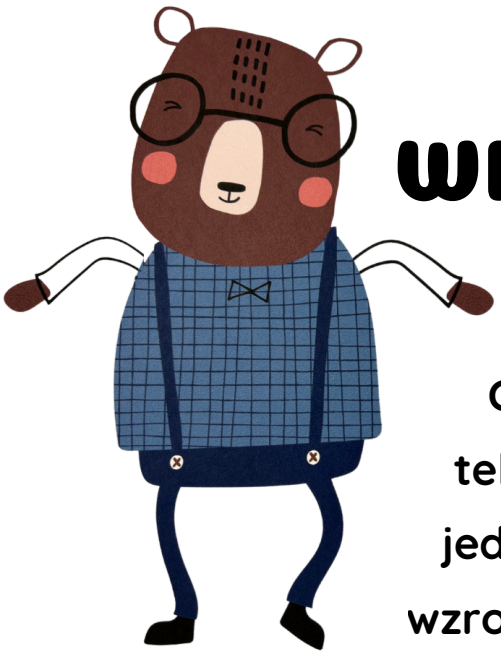
Możliwe objawy zaburzeń akomodacji:

- pochylanie się, przybliżanie do kartki,
- niewyraźne widzenie,
- senność bądź pobudzenie (w zależności od typu zaburzenia akomodacji),
- zmęczenie oczu,
- krótki czas koncentracji uwagi,
- bóle głowy podczas pracy wzrokowej,
- bóle oczu podczas pracy wzrokowej,
- łzawienie,
- pocieranie oczu,
- „pulsowanie” obrazu
- trudności z przepisywaniem z tablicy,
- obniżony czas fiksacji.

Możliwe objawy zaburzeń widzenia obuocznego:

- przymykanie lub zakrywanie jednego oka,
- podwójne widzenie,
- częste pocieranie oczu,
- krótki czas koncentracji uwagi,
- szybka męczliwość podczas nauki,
- niechęć do nauki czytania i pisania,
- słaby poziom rozumienia czytanego tekstu,
- przechylanie głowy podczas czytania/oglądania,
- wyrównawcze ustawienie głowy,
- trudności z oceną odległości,
- obniżony poziom koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- trudności z utrzymaniem pisma w liniaturze,
- błędy w czytaniu,
- trudności we właściwej intonacji czytanej treści
  - skupianie się na odczytywaniu znaków graficznych.

1 na 10 dzieci ma problem ze wzrokiem na tyle duży, że wpływa on na uczenie się!

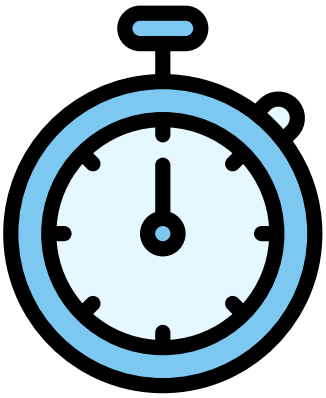


WPŁYW ELEKTRONIKI NA WZROK

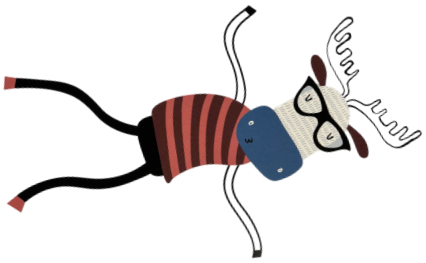
Codzienne oraz wielogodzinne używanie telefonów, komputerów bądź tabletów jest jedną z najczęstszych przyczyn wzrostu wad wzroku – zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych.

Zbyt długie i nieostrożne korzystanie z elektroniki może powodować bóle oraz zawroty głowy, problemy ze snem, zmęczenie nudności a także wahania nastroju.

Nadużywanie tabletów czy telefonów komórkowych doprowadzają do zaburzeń akomodacji.

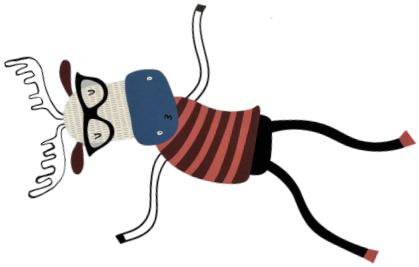


Długotrwała praca wzrokowa w bliskich odległościach w znacznym stopniu wpływa na pojawienie się krótkowzroczności oraz jej pogłębianie. Dlatego najważniejsze jest ograniczenie czasu pracy na tablecie, smartfonie oraz komputerze do niezbędnego minimum.



Pamiętać należy również, że aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu to nie tylko możliwość do wspólnej zabawy z dzieckiem, ale także konieczność, o którą musimy zadbać na co dzień.

Przebywanie na zewnątrz może opóźnić pojawienie się wady wzroku, jak również spowolnić jej postęp oraz wpływa na prawidłowy rozwój widzenia obuocznego oraz akomodacji.

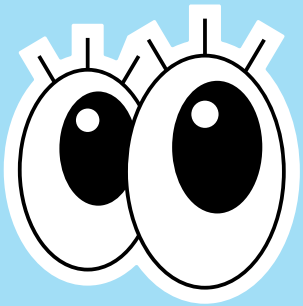


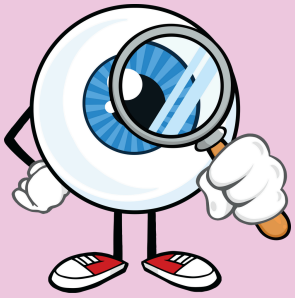
24 kwietnia 2019 r. Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała wytyczne, dotyczące między innymi korzystania przez dzieci z urządzeń elektronicznych:

- ☑ dzieci do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu z telewizją, grami, komputerem, tabletem ani smartfonem;
- ☑ od 2-4 roku życia mogą korzystać maksymalnie godzinę dziennie, ale im krócej, tym lepiej!
- ☑ od 5 do 17 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie, im mniej, tym lepiej!

Gry komputerowe nie powinny pojawić się w życiu dziecka do 6 roku życia.

CO ROBIĆ, ŻEBY MIEĆ ZDROWE OCZY?



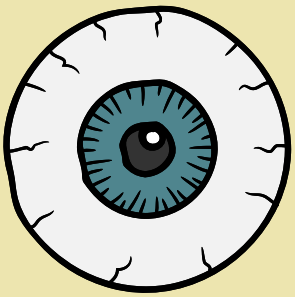


BADANIA

Przeprowadzaj regularnie badania wzroku u okulisty (co najmniej co dwa lata). Wykonaj u dziecka badanie ortoptyczne (szczególnie przed rozpoczęciem edukacji).

OBJAWY

Zwracaj uwagę na stan swojego wzroku. Wdrażaj zalecenia od specjalistów. Jeśli masz okulary - nie zapominaj o nich!



HIGIENA

Ograniczaj elektronikę do minimum. Stosuj przerwy wzrokowe według zasady 20/20/20. Na każde 20 min pracy wzrokowej popatrz do dali przez 20 sekund.

PROFILAKTYKA

Przebywaj na zewnątrz, spaceruj. Pamiętaj o aktywności fizycznej.

BADAJ WZROK REGULARNIE

Opracowanie:

mgr Anna Piłacik

mgr Wioleta Bogusławska

skyforeyes@gmail.com

ul. Sucharskiego 7, 01-390 Warszawa

www.skyforeyes.com