

Zadbajmy o wzrok naszych dzieci 😊

02.04.2020

Wzrok ma duże znaczenie w życiu każdego człowieka, a szczególnie dla dziecka. Stanowi jeden z podstawowych czynników mających zasadniczy wpływ na jego rozwój. Wzrok ma ogromne znaczenie w poznawaniu przez dziecko rzeczywistości, jest też głównym źródłem uzyskiwania informacji o świecie. Wzrok odgrywa niebagatelną rolę w prawidłowym orientowaniu się w przestrzeni, nauce praktycznych życiowych umiejętności oraz w nauce szkolnej. Dziecko uczy się około 70-80% drogą wzrokową. Większość metod nauczania, to metody wizualne, oparte na wzroku np. pokaz, demonstracja, prezentacja, obserwacja. Ponadto dziecko posługuje się wzrokiem podczas czytania i pisania. Wzrok rozwija się u dziecka od chwili narodzin do około ósmego roku życia.

Jeśli zachowanie dziecka nie wzbudza niepokoju, na badania profilaktyczne (do lekarza pediatry) należy wybrać się przynajmniej raz w roku. O specjalistycznych badaniach wzroku należy pamiętać, zwłaszcza jeśli nasze dziecko jest w okresie intensywnego wzrostu, wkrótce rozpocznie naukę w szkole oraz spędza dużą ilość czasu przy komputerze, oglądaniu telewizji i oglądaniu filmików/graniu na telefonie komórkowym. Lekarz okulista oceni, czy dziecko nie ma zezów, wad wzroku czy prawidłowo rozróżnia kolory. Zwróćmy jednak uwagę na charakterystyczne zachowania dziecka, które mogą wskazywać na to, że nasza pociecha może mieć problemy ze wzrokiem:

- ból głowy (pod koniec dnia),
- mrużenie oczu (podczas oglądania bajek, czytania),
- podchodzenie bardzo blisko do przedmiotów, przybliżanie przedmiotów do twarzy,
- zaczerwienienie oczu,
- pocieranie oczu (częste, niekontrolowane – nie tylko po spaniu, ale także w ciągu dnia),
- przechylanie głowy w jedną stronę,
- nadwrażliwość na światło, widzenie plam po przeniesieniu się w ciemniejsze miejsce,
- przymykanie jednego oka (nie mruganie dla zabawy 😊),
- szybkie ruchy gałek ocznych,
- ból oczu.

Jeżeli zaobserwujemy powyższe objawy i charakterystyczne zachowania u naszego dziecka, zapiszmy je na wizytę do okulisty.

Obecnie nasze dzieci uczą się zdalnie. Dużo czasu spędzają przed komputerem, telewizorem, z telefonem, oraz z książkami, jak również pisząc. Oczy naszych dzieci są zmęczone, zadbajmy zatem o ich higienę:

- na każde 30-60 minut intensywnej pracy wzrokowej (czytania, pisania, pracy przy komputerze) niech dziecko przez 30-60 sekund patrzy w dal przez okno, ćwiczenie to pomoże rozluźnić oczy i zmniejszyć ryzyko wystąpienia krótkowzroczności,
- zadbajmy o regularną, codzienną aktywność fizyczną dziecka – w obecnej sytuacji np. ćwiczenia przy otwartym oknie,
- w ciągu dnia zachęcajmy dziecko do zamykania oczu i przykrywania ich dłońmi, aby dać oczom możliwość odpoczynku,
- pobawmy się z dzieckiem w starą, dobrą „ciuciubabkę”, wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów w określonym kolorze bez ruszania głową – tylko poprzez poruszanie gałkami ocznymi, układajmy puzzle, pobawmy się w „puszczanie i łapanie baniek” – choćby w kąpeli ☺,
- zaproponujmy dziecku mycie zębów czy wspólne zjedzenie posiłku w ciemności, zabawy te przynoszą dodatkową korzyść w postaci wyostrenia innych zmysłów naszych pociech,
- podczas czytania bajki czy słuchania jej na CD niech nasze dziecko ma zamknięte oczy.

Szanowni rodzice, dbajmy o zdrowie oczu naszych dzieci. Zapraszamy Państwa do kontaktu z tyflopedagogami w naszej poradni ☺

Anna Urbańska-Galas
pedagog, tyflopedagog