

Autor: Monika Pąsko – Zalewska

Tytuł naukowy: magister pedagogiki specjalnej

Stanowisko i miejsce pracy:

Szkoła Podstawowa nr 9

im. Marii Grzegorzewskiej w Skierniewicach

691 88 05 28; m.paskozalewska@zsi9.pl

Tytuł: „Zajrzyj w oczy przedszkolaka” czyli o widzeniu dzieci u progu pierwszej klasy.

Bibliografia:

- Adamowicz – Hummel A.; *Dwadzieścia lat rehabilitacji osób słabowidzących w Polsce*; Niepełnosprawność i rehabilitacja nr 3; wyd: Instytut Rozwoju Służb Społecznych; Warszawa 2001, str. 11 - 17;
- Walkiewicz – Krutak M.; *Funkcjonowanie wzrokowe małych dzieci słabowidzących*; wyd. Akademii Pedagogiki Specjalnej; Warszawa 2013 r., str. 13 - 17;
- [https://pl.freepik.com/premium-wektory/stick-figure-rysunek-czlowieka-doodle-na-bialym-tle\\_21896474.htm](https://pl.freepik.com/premium-wektory/stick-figure-rysunek-czlowieka-doodle-na-bialym-tle_21896474.htm);
- <https://oqlary-oqlarki.pl/centrum-leczenia-krotkowzrocznosc/>;
- Podcast KIDSVIEW: <https://www.youtube.com/watch?v=bnav0K08Uhk>;

**„Zajrzyj w oczy przedszkolaka” czyli o widzeniu dzieci u progu pierwszej klasy.**

„Każdy ma taki świat, jaki widzą jego oczy” mawiał Jose Saramago – słowa te znaczą tyle, że wzrok jest podstawowym narządem zmysłu człowieka. Zaryzykuję twierdzenie, że odgrywa najważniejszą rolę ze wszystkich zmysłów w kontekście rozwoju małych dzieci, gdyż dostarcza on takiego rodzaju informacji, które nie są osiągalne za pomocą innych zmysłów. Szacuje się, że blisko 80 % sygnałów z otaczającego świata, człowiek zdobywa za pośrednictwem wzroku. <sup>1</sup>

Podstawowymi warunkami rozwoju widzenia u dzieci są:

- prawidłowo zbudowany i działający układ wzrokowy;
- odpowiednie światło;
- obecność bodźców wzrokowych <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Walkiewicz – Krutak M.; *Funkcjonowanie wzrokowe małych dzieci słabowidzących*; wyd. Akademii Pedagogiki Specjalnej; Warszawa 2013 r.; str. 14

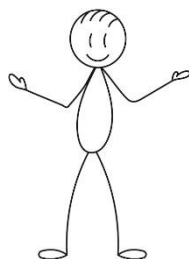
<sup>2</sup> Adamowicz – Hummel A.; *Dwadzieścia lat rehabilitacji osób słabowidzących w Polsce*; Niepełnosprawność i rehabilitacja nr 3; wyd: Instytut Rozwoju Służb Społecznych; Warszawa 2001;

Optymalne dojrzewanie układu wzrokowego ma ważne znaczenie dla rozwoju dziecka w różnych strefach rozwojowych. Pewnym jest zatem, że gdy układ wzrokowy kilkulatek szwankuje, pojawiają się trudności w zdobywaniu elementarnych umiejętności przedszkolnych i szkolnych.

Należy pamiętać, że zmysł wzroku rozwija się bardzo powoli - od życia płodowego do okresu dojrzewania. Kluczowe zaś są jego 2 etapy:

### 0 – 2 rok życia

Rozwój wzrokowy uwarunkowany czynnikami genetycznymi lub **wrodzonymi.**



### 4 – 6 rok życia

**Doświadczenia**, jako kluczowy czynnik wpływający na rozwój narządu wzroku

3

Między 2 a 6 rokiem życia budują się wszystkie funkcje wzrokowe. Im więcej doświadczeń zdobywa dziecko, tym sprawniejszy jest jego aparat wzrokowy. Doświadczenia te zdobywa poprzez codzienną **aktywność fizyczną**. Zgodnie z najnowszymi wytycznymi *Światowej Organizacji Zdrowia*, dzieci w wieku 5 – 17 lat powinny mieć średnio **60 minut dziennie** aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności oraz ćwiczenia o **dużej intensywności**, które wzmacniają mięśnie i kości, przez co **najmniej 3 dni w tygodniu**.<sup>4</sup> Dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna w rozwoju widzenia u dzieci? Wynika to z faktu, że nasze ciało działa według zasady „**Małe mięśnie są ćwiczone przez duże mięśnie**” zatem codzienne zabawy korzystnie wpływają na wzmocnienie mięśni brzucha i obręczy barkowej co wpływa na sprawność motoryki małej będącej kluczową w osiągnięciu umiejętności pisania czy wycinania, ale także korzystanie wpływa na pracę mięśni oka. Co zatem dziecko powinno robić? Podejmować typowe dla swojego wieku aktywności i zabawy, takie jak: jazda na rowerze, jazda na hulajnodze, bieganie, gra w piłkę, wspinanie się, wycinanie, rysowanie, układanie klocków (dużych i małych), układanie puzzli czy

<sup>3</sup> [https://pl.freepik.com/premium-wektory/stick-figure-rysunek-czlowieka-doodle-na-bialym-tle\\_21896474.htm](https://pl.freepik.com/premium-wektory/stick-figure-rysunek-czlowieka-doodle-na-bialym-tle_21896474.htm)

<sup>4</sup> file:///D:/Pobrane/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf str.3

rzucanie do różnorodnych celów. Im sprawniejsze fizycznie dziecko tym lepiej pracujący układ wzrokowy.

### **Co się dzieje z okiem dziecka gdy ogląda obrazy płaskie?**

XXI wiek jest czasem gdy zewsząd otaczają nas nowinki technologiczne w postaci smartfonów, tabletów itp. Czy zabraniać dziecku korzystania z tego typu urządzeń? Nie! Jest to niewątpliwie przyszłość naszych dzieci, ale także nasza teraźniejszość. Obowiązkiem i zadaniem nas rodziców i nauczycieli jest uczyć nasze pociechy jak mądrze korzystać z elektroniki i wskazywać jaki będzie miała ona wpływ na ich wzrok. Podczas korzystania z wyświetlaczy elektronicznych nie używamy bowiem widzenia przestrzennego – oko przestawia się na widzenie pasywne. Dodatkowo przy korzystaniu z małej elektroniki (tablet, telefon komórkowy) mocno napina się akomodacja. By oczy miały okazję do prawidłowej pracy, stawiamy na widzenie aktywne – patrzenie na bliskie, ale i na dalsze odległości. Do rozwoju widzenia niezbędne nam jest również światło słoneczne – *Światowa Organizacja Zdrowia* pisze o **80 minutach** dziennie, które dzieci i my – dorośli powinniśmy spędzić na dworze, w **światle słonecznym**, aby zapewnić wystarczającą ilość światła naszemu organizmowi.

Niestety coraz częściej mówi się o **pandemii krótkowzroczności**, czyli o wadzie wzroku generowanej przez styl życia. Czynnikiem sprzyjającymi rozwojowi krótkowzroczności są zbyt mała ilość światła dziennego, zbyt duża ilość aktywności w bliskich odległościach i zbyt mała ilość ruchu. Zjawisko pandemii wiąże się ze znacznym wzrostem liczby osób u których stwierdza się krótkowzroczność oraz ze znaczącym obniżeniem granicy wieku, w którym jest ona rozpoznawana. Granica ta została przesunięta z około 11 roku życia do 6 / 7 r.ż.. Sytuacja jest o tyle alarmująca, że krótkowzroczność ta wada rosnąca razem z dzieckiem do momentu osiągnięcia przez nie dojrzałości wzrokowej. Nie wyrośnie się z niej, a wręcz przeciwnie – wraz z wiekiem będzie się powiększać. Im później pojawi się wada wzroku tym mniej czasu na jej rozwój.

### **Kiedy należy udać się z dzieckiem na badanie wzroku?**

Pierwsze profilaktyczne badanie wzroku powinno odbyć się w 6 miesiącu życia dziecka. Celem takiej wizyty jest wykluczenie wrodzonych wad i chorób oczu (np. zez). Takie wizyty profilaktyczne należy powtarzać raz na rok, gdyż im szybciej wykryta wada wzroku tym szybciej można zaopatrzyć dziecko w okulary i zapewnić mu prawidłowe widzenie. Czy wzrok bada się tylko u okulisty? Otóż nie. Specjalistami badającym wzrok dzieci są zarówno lekarze – okuliści jak i ortoptycy.

- **OKULISTA** – lekarz, który bada oko (gałkę oczną), ze szczególnym uwzględnieniem jego dna. Badanie odbywa się po podaniu kropelek porażających akomodację. W ten sposób niejako wyłącza się funkcje wzrokowe, aby prawidłowo zbadać rzeczywistą wadę wzroku i sprawdzić czy oko rozwija się prawidłowo.
- **ORTOPTYSTA** – bada szereg funkcji wzrokowych odpowiedzialnych za „zmysł wzroku”. Sprawdza jak oko odbiera świat – jak pracują mięśnie oka, jak zachowuje się widzenie obuoczne, przestrzenne i akomodacja.<sup>5</sup>

Jeśli zauważysz”

- mrużenie oczu;
- trudności z widzeniem odległych obiektów;
- częste pocieranie oczu;
- siedzenie blisko telewizora lub bliskie trzymanie książek;
- bóle głowy lub zmęczenie oczu;
- trudności w wynikach szkolnych;
- brak zainteresowania zajęciami na świeżym powietrzu;

należy skonsultować dziecko ze specjalistą ochrony wzroku.

Na zakończenie chciałabym przypomnieć zasady tzw. **higiena pracy wzrokowej**:<sup>6</sup>

- ✚ zasada 20/20/20 – co 20 minut na 20 sekund patrzę w dal na min. 20 metrów;
- ✚ nauka, zabawa w domu w świetle naturalnym;
- ✚ min. 2 godzinny dziennie na zewnątrz w świetle naturalnym;
- ✚ regularny, jakościowy sen;
- ✚ dieta i odpowiednie nawadnianie;

---

<sup>5</sup>Podcast KIDSVIEW: <https://www.youtube.com/watch?v=bnav0K08Uhk>

<sup>6</sup> <https://oqlary-oqlarki.pl/centrum-leczenia-krotkowzrocznosci/>

- ✚ aktywność fizyczna min. 1 godzina dziennie
- ✚ dobre oświetlenie podczas pracy, czytania, odrabiania lekcji (w pomieszczeniu powinno być zapalone światło górne oraz światło punktowe przy biurku, miejscu pracy)

U progu 1 – szej klasy bardzo ważna jest rola nauczycieli, którzy przypomną rodzicom o potrzebie zbadania wzroku dzieci, rozpoczynających naukę w szkole. Im wcześniej rozpoznana wada wzroku i dobrana prawidłowa korekcja okularowa tym większa szansa na sukces dziecka w szkole.