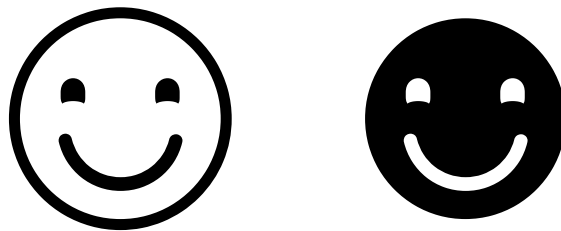


# POMÓŻ MI ZOBACZYĆ

Jak rozwijać widzenie dziecka  
od narodzin do 7 roku życia



Dobre rady dla rodziców

# Warto wiedzieć:

1. Wzrok pobudza rozwój motoryczny, poznawczy społeczny i emocjonalny.
2. Na odbiór bodźców wzrokowych mają wpływ: sprawny układ wzrokowy, predyspozycje indywidualne i czynniki zewnętrzne.
3. Jeżeli w tych obszarach występują nieprawidłowości może to utrudniać prawidłowe widzenie.
4. W celu uzyskania lepszych warunków do widzenia najłatwiej modyfikować czynniki zewnętrzne. Odpowiednio użyte światło, kontrast, barwa, przestrzeń i czas pozwolą dziecku lepiej korzystać ze wzroku.
5. Często konsekwencją schorzeń wzroku są: obniżona ostrość wzroku, ograniczony zasięg widzenia, ograniczone pole widzenia.
6. Jeżeli dziecko ma obniżoną ostrość wzroku może mieć problem z zauważeniem szczegółów i drobnych elementów.
7. Jeżeli dziecko ma ograniczony zasięg widzenia, może mieć problem z oceną odległości czy rozpoznawaniem osób z dalszej odległości.

8. Jeżeli dziecko ma ograniczone pole widzenia, może mieć trudności w samodzielnym poruszaniu się i wzrokowej orientacji w przestrzeni.
9. Dziecko z zaburzeniami widzenia przechodzi przez te same etapy rozwoju jak każde dziecko.
10. Prawidłowy rozwój widzenia przebiega wg ustalonych etapów.
11. Dostosowując warunki zewnętrzne do potrzeb i możliwości wzrokowych dziecka słabowidzącego, możemy wspomagać jego rozwój.

Mamo, tato... Znajdziesz tu wskazówki, jak się bawić, aby rozwijać widzenie u Twojego dziecka i co zmienić, gdy występują nieprawidłowości w zakresie narządu wzroku.

# 0 – 3 miesiąC życia

**(dziecko ma świadomość obecności bodźców wzrokowych i reaguje na nie).**

**Jeżeli wzrok Twojego dziecka rozwija się prawidłowo**

- pokazuj dziecku z odległości ok. 30 cm objekty duże o różnorodnych, jaskrawych i kontrastowych wzorach oraz wydające dźwięki
- pochylaj się nad dzieckiem, mów do niego, przywołuj uwagę bogatą mimiką (w ten sposób kształtujemy uwagę wzrokową i rozwijamy więź emocjonalną)
- przesuвай przedmioty różnej wielkości w pionie, poziomie, po skosie, zbliżaj i oddalaj od twarzy dziecka, pokazuj zabawki z prawej i lewej strony (w ten sposób rozwijamy lokalizowanie i śledzenie)
- baw się rączkami i nóżkami dziecka w zasięgu jego wzroku, masuj, licz paluszki, klaszcz.



## **Jeżeli u Twojego dziecka zdiagnozowano nieprawidłowości w rozwoju widzenia zmodyfikuj swoje działanie.**

- pokazuj dziecku z bliskiej odległości (nawet 15 cm od oczu) różne źródła światła np. latarkę, czerwone światło rowerowe, lampioniki podświetlane i zachęcaj dziecko do zainteresowania tymi obiektami
- pokazuj dziecku biało-czarne plansze (paski, kropki), możesz dodatkowo je oświetlić
- pokazuj dziecku różne przedmioty odbijające światło i błyszczące np. lusterko, folia, metalowa miska, błyszczący wiatraczek
- powieś nad łóżeczkiem mobile z kontrastowymi i błyszczącymi elementami np. płyta CD, biało-czarne buteleczki, kontrastowe wstążeczki, korale choinkowe, kolorowe baloniki
- bądź w bliskim kontakcie z dzieckiem (trzymaj dziecko blisko twarzą do siebie, zrób sobie intensywny makijaż, załóż korale na szyję lub chustkę na głowę), zachęcaj dziecko do patrzenia na twarz, pozwól mu ją dotknąć rączkami, oświetl swoją twarz latarką
- baw się z dzieckiem różnymi grzechotkami, piłeczkami, rurkami, buteleczkami, które są w kontrastowych kolorach np. w biało-czarne paski, kropki, czerwono-czarne, żółto-czarne paski owinięte w błyszczącą folię
- zakładaj na rączki kolorowe frotki, gumkę z przyszytym dzwoneczkiem, podświetlaj rączki latarką, baw się w różne zabawy paluszkowe, wykorzystuj różne wierszyki i rymowanki.

## 3 – 6 miesięcy

**(dziecko ma świadomość konkretnych bodźców wzrokowych).**

**Jeżeli wzrok Twojego dziecka rozwija się prawidłowo**

- zachęcaj dziecko do chwytania i manipulowania zabawkami o różnej wielkości, kolorystyce, kształcie i strukturze materiału (w ten sposób rozwijamy uwagę wzrokową oraz koordynację wzrokowo-ruchową)
- pozwól dziecku wyrzucać zabawki i obserwować je, turlaj w kierunku dziecka piłkę (w ten sposób ćwiczymy śledzenie i akomodację)
- nie zabraniaj dziecku wkładać zabawek do buzi (sprzyja to między innymi ćwiczeniu zbieżności). Zadbaj o bezpieczeństwo – unikaj drobnych elementów możliwych do połknięcia.



## **Jeżeli u Twojego dziecka zdiagnozowano nieprawidłowości w rozwoju widzenia, zmodyfikuj swoje działanie**

- zorganizuj kącik zabaw dla dziecka (np. kolorowa kontrastowa mata, kontrastowe pudła na zabawki, zawieszone tablice manipulacyjne i mobile na wysokości oczu dziecka a także w zasięgu jego rączek)
- pokazuj dwa przedmioty podświetlane np. lampioniki zapalając je na przemian, zachęcaj dziecko do przenoszenia spojrzenia
- wykorzystaj zabawki atrakcyjne wzrokowo np. szeleszczącą folię, korale choinkowe i zachęcaj dziecko do chwytania ich
- baw się z dzieckiem dużą, jaskrawą piłką z dzwonkiem, turlaj ją po jednobarwnym podłożu i zachęcaj do śledzenia.



## 6 – 12 miesięcy

**(dziecko świadomie wybiera i rozróżnia przedmioty o wyraźnych barwach i kształtach)**

**Jeżeli wzrok Twojego dziecka rozwija się prawidłowo**

- wybieraj zabawki typu tablice manipulacyjne, gdzie na jednej powierzchni jest wiele elementów do naciskania, wyciągania, kręcenia itp. (w ten sposób rozwijamy koordynację wzrokowo-ruchową, ćwiczymy przenoszenie spojrzenia)
- oglądajcie książeczki z pojedynczymi obrazkami zwierząt, zabawek, osób itp., pokazuj palcem szczegóły (w ten sposób ćwiczymy spostrzeganie, uwagę wzrokową, budujemy więź)
- zachęcaj dziecko do przemieszczania się, przywołuj je do siebie, zachęcaj je, aby przemieściło zabawkę (w ten sposób ćwiczymy przeszukiwanie wzrokiem i lokalizowanie)
- pozwól dziecku bawić się mniejszymi zabawkami takimi jak klamerki, guziki, piłeczki, zbierać je, wkładać do różnych pudełek (tylko pod kontrolą dorosłego) (w ten sposób ćwiczymy precyzyjne chwytanie przedmiotów)
- pokazuj dziecku proste gesty i zachęcaj do powtarzania np. kosi – kosi, pa – pa (w ten sposób rozwijamy naśladownictwo).







## **Jeżeli u Twojego dziecka zdiagnozowano nieprawidłowości w rozwoju widzenia, zmodyfikuj swoje działanie**

- wykorzystuj do zabawy różnego rodzaju tablice manipulacyjne dźwiękowo-światłne, wykonaj własną z elementami błyszczącymi, przymocowanymi na gumkach np. płyta CD, korale, kontrastowe piłeczki
- wykorzystaj różnorodne, błyszczące pudełka i butelki plastikowe do zabawy w segregowanie, dopasowywanie, wkładanie, oglądanie
- zachęcaj dziecko do zbierania i wrzucania różnych elementów do pojemników np. kolorowe guziki do biało-czarnego pudełka, klamerki do koszyka (zwróć uwagę, na którym są rozsypane przedmioty)
- zachęcaj dziecko do samodzielnego przemieszczania się, wykorzystuj zabawki ciekawe wzrokowo, które będą zachęcać dziecko do sięgania po nie i poruszania się w ich kierunku np. pchacze typu wózek, zabawki świetlno – wibrujące i wydające dźwięk
- oglądaj proste obrazki i książeczki, zwróć uwagę na tło obrazka, wyraźny kontur obiektu i dobre oświetlenie oraz na odległość od oczu dziecka umożliwiającą oglądanie.

# 1 – 3 rok życia

**(dziecko rozpoznaje kształty i kolory szczegóły różnych obiektów oraz obrazki)**

**Jeżeli wzrok Twojego dziecka rozwija się prawidłowo**

- oglądajcie różne ilustracje, zdjęcia, książeczki bardziej złożone ilustracje z mniejszymi elementami oraz przedstawiające czynności (w ten sposób ćwiczymy spostrzeganie i wydłużamy czas skupienia uwagi)
- zachęcaj do rysowania na dużej powierzchni, ucz prawidłowego trzymania kredki, pędzla
- bawcie się różnego rodzaju materiałami plastycznymi np. plastelina, masa solna
- zorganizuj zabawę w przesypywanie różnych ziarenek np. grochu, kaszy czy przelewanie płynów np. wody (w ten sposób rozwijamy koordynację wzrokowo-ruchową)
- dopasowujcie kształty do otworów
- budujcie wieże z różnych klocków
- bawcie się „w co zniknęło”: chowamy jeden z pośród trzech przedmiotów – dziecko mówi czy pokazuje, czego brakuje (w ten sposób rozwijamy pamięć wzrokową)
- grupujcie przedmioty wg określonej cechy np. kształtu, koloru (w ten sposób ćwiczymy analizę wzrokową i umiejętność identyfikowania cech przedmiotów).





## **Jeżeli u Twojego dziecka zdiagnozowano nieprawidłowości w rozwoju widzenia, zmodyfikuj swoje działanie**

- wykonaj fotografie zabawek i przedmiotów z otoczenia, oglądaj razem z nim
- oglądaj różne obrazki konkretnych przedmiotów, baw się w dobieranie obrazka i konkretnego przedmiotu do obrazka
- zachęcaj dziecko do rysowania, wykorzystaj markery, pisaki, kredki, pastele, a kartkę zawieś na tablicy lub ścianie na wysokości oczu dziecka
- organizując zabawę w przelewanie i przesypywanie, zwróć uwagę na to, by naczynia były kontrastowe do zawartości np. biała kasza i ciemna miseczka
- wykorzystuj różne układanki z kształtami, które dziecko musi rozpoznać i dopasować do otworu. Używaj podkładki dla lepszej widoczności elementów
- układaj razem z dzieckiem różnorodne budowle z klocków, wieże i piramidki
- baw się różnymi masami plastycznymi np. piasek, kolorowa modelina, farby do malowania rękami
- baw się różnego rodzaju klockami, piłeczkami, zachęcaj dziecko do segregowania wg kolorów, kształtów, stosuj dodatkowe oświetlenie miejsca zabawy.

## 3 – 5 rok życia

**(dziecko zapamiętuje szczegóły w złożonych obrazkach, ma świadomość części i całości, wyróżnia figurę z tła)**

**Jeżeli wzrok Twojego dziecka rozwija się prawidłowo**

- dobierajcie obrazki w pary, szukajcie takich samych elementów
- szukajcie różnic między dwiema ilustracjami (w ten sposób ćwiczysz spostrzeganie i analizę wzrokową)
- układajcie historyjki obrazkowe
- niech dziecko nawleka korale, dowolnie i według wzoru ( w ten sposób ćwiczysz grafomotorykę i umiejętność rozpoznawania barw)
- pokazuj dziecku fragment obrazka, niech zgadnie, co na nim jest, układajcie puzzle (w ten sposób ćwiczysz analizę i syntezę wzrokową)
- podczas zabawy zwracajcie uwagę na kolory, nazywając je.



## **Jeżeli u Twojego dziecka zdiagnozowano nieprawidłowości w rozwoju widzenia, zmodyfikuj swoje działanie**

- wykorzystaj wcześniej oglądane zdjęcia i obrazki, zrób z nich puzzle, potnij na 2, 3 i więcej części, baw się z dzieckiem układanie puzzli
- zrób loteryjkę, wykorzystaj takie same pary obrazków łatwo prze dziecko rozpoznawalnych i baw się z dzieckiem w dobieranie obrazków w pary
- zachęcaj dziecko do wspólnego rysowania i kolorowania, wykorzystuj kolorowanki z pogrubionymi konturami, zawsze pokazuj dziecku jak wykonać rysunek czy pokolorować obrazek, używaj intensywnych kolorów
- wykorzystaj folię samoprzylepną, powycinaj kształty i zachęcaj dziecko do naklejania lub dopasowania kolorowych kształtów do konturu
- oglądaj książeczki, historyjki obrazkowe, zachęcaj dziecko do pokazywania i rozpoznawania obiektów na obrazku, pokazywania konkretnych szczegółów; dla zachowania właściwej pozycji, właściwa będzie podkładka pod książkę oraz dodatkowe oświetlenie
- wykorzystaj modele zwierząt, pojazdów i obiektów, których dziecko nie jest w stanie poznać wzrokowo w naturalnych rozmiarach
- **być może nadszedł czas dla zastosowania pomocy optycznej typu lupa (zgłoś się do rehabilitanta wzroku).**

## 5 – 7 rok życia

**(dziecko odróżnia i odtwarza figury i znaki abstrakcyjne, spostrzega układy przestrzenne i na obrazkach dostrzega i odtwarza złożone znaki)**

**Jeżeli wzrok Twojego dziecka rozwija się prawidłowo**

- rozwijajcie umiejętności z poprzedniego okresu, używając bardziej skomplikowanego materiału
- wyszukujcie z rozsypanki literowej takie same litery wielkie i małe, pisane różną czcionką, podobnie z cyframi, następnie wyrazami (w ten sposób ćwiczymy analizę wzrokową)
- układajcie podpisy pod obrazkami
- ćwiczcie pisanie znaków, szlaczków, liter po śladzie i w liniaturze (w ten sposób doskonalimy grafomotorykę).



## **Jeżeli u Twojego dziecka zdiagnozowano nieprawidłowości w rozwoju widzenia, zmodyfikuj swoje działanie**

- wykorzystuj bardziej skomplikowane układanki
- zachęcaj dziecko do rozpoznawania i odtwarzania różnych układów klocków
- zadbaj o odpowiednią wielkość i rodzaj czcionki (np. Arial, Verdana) podczas zabawy w rozpoznawanie liter i cyfr
- wykorzystaj zeszyty z pogrubioną liniaturą do rysowania szlaczków i pisania liter oraz używaj odpowiednich, dobrze widocznych pisaków, cienkopisów lub markerów np. czarnych
- zastosuj pomoce ułatwiające widzenie – podstawkę pod książkę, typoskop (okienko do pisania), filtry poprawiające ostrość lub dodatkowe oświetlenie
- wykorzystaj pomoce optyczne np. lupę, powiększalnik
- korzystaj z programów powiększających podczas zabaw edukacyjnych z komputerem
- zwróć uwagę na bezpieczne poruszanie się dziecka, zapewnij mu możliwość bezpiecznych aktywności ruchowych, ucz z korzystania ze wzroku podczas samodzielnego poruszania się.