

TEST – objawy zaburzenia widzenia u dzieci i dorosłych

- Wolne czytanie
- Słabe zrozumienie czytanego tekstu
- Trudności z zapamiętywaniem tego, co przeczytałeś
- Przybliżanie się do książki/zeszytu żeby coś zapisać (na odległość 20-25 cm)
- Mrużenie, zamykanie, przysłanianie jednego oka podczas czytania lub pisania
- Nienaturalne przechylenie głowy podczas czytania i pisania
- Pomijanie linii podczas czytania lub przepisywania
- Gubienie się podczas czytania lub przepisywania
- Pomijanie wyrazu podczas czytania lub przepisywania
- Zastąpienie wyrazu podczas czytania lub przepisywania
- Ponowne czytanie lub przepisywanie tego samego wyrazu
- Odwracanie liter, cyfr lub wyrazów.
- Używanie palca lub pisaka, żeby nie gubić się podczas pisania lub czytania
- Ból głowy po intensywnej pracy wzrokowej, m.in czytanie, praca przy komputerze, szycie.
- Bolące, zmęczone oczy po pracy z bliska
- Nienaturalnie duże zmęczenie po pracy wymagającej intensywnego patrzenia
- Podwójne widzenie
- Zamazane widzenie z daleka, gdy odwracasz wzrok od książki, komputera lub innej pracy z bliska
- Brzydkie pismo
- Drukowany tekst porusza się lub staje się nieostry podczas czytania
- Słabe umiejętność pisania
- Litery lub linijki zbiegają się podczas czytania
- Wyrazy wydają się skakać na stronie podczas czytania
- Mylisz litery i cyfry
- Popelnianie błędów podczas przepisywania
- Nadmierne mruganie
- Nadmierne pocieranie oczu
- Suche oczy
- Załzawione oczy
- Zaczerwienione oczy
- Wrażliwe na światło oczy
- Trudności w śledzeniu wzrokiem poruszających się obiektów, np. piłki
- Słaba koordynacja ciała
- Trudności w sporcie lub zabawie wymagającym koordynacji oko – ręka, np. tenis, gra w dwa ognie;
- Wrażenie, że jedno oko się włącza i wyłącza
- Jedno oko widzi lepiej niż drugie nawet w okularach
- Senność podczas czytania
- Brak świadomości otoczenia podczas intensywnej, skoncentrowanej pracy z bliska
- Unikanie zadań wymagających koncentracji
- Mylenie prawej i lewej strony
- Niepokój podczas pracy przy biurku
- Musisz dotknąć, poczuć rzecz, aby ją „zobaczyć” – słaba wyobraźnia wzrokowa
- Choroba lokomocyjna

Wynik testu

20 punktów i więcej

Jeżeli Twój wynik jest powyżej 20 punktów jest bardzo prawdopodobne, że masz problem w widzeniu funkcjonalnym. Być może źle funkcjonuje Twoja akomodacja, ruchy oczu, konwergencja. Umów się na [badanie u optometrysty](#), który zajmuje się terapią widzenia. Upewnij się, czy wszystko jest w porządku.

30 punktów i więcej

Jeżeli Twój wynik wynosi powyżej 30 punktów to zdecydowanie masz problem z widzeniem funkcjonalnym. Nie czekaj i wykorzystaj możliwości terapii widzenia.