

Logopeda radzi:



Witam ponownie. Dzisiaj chciałabym omówić problem tylko pozornie nie związany z terapią logopedyczną – syndrom widzenia komputerowego. Prawidłowa wymowa jest równie ważna jak wiedza i umiejętności szkolne. Ma wpływ na poczucie własnej wartości, decyduje o kontaktach z innymi osobami, sukcesach szkolnych, wykształceniu i zawodzie. Nauka prawidłowej wymowy wymaga dużego skupienia i koncentracji uwagi, ponieważ wymowa poszczególnych głosek jest bardzo precyzyjna. Nie ma żadnej dowolności w układzie artykulatorów dla poszczególnych głosek. Dziecko wymawia głoskę albo poprawnie, albo nieprawidłowo, nie występują stany pośrednie typu: słabo, lepiej, gorzej itp. Dlatego też o efektywności terapii logopedycznej decyduje też forma fizyczna i psychiczna dziecka, w jakiej przystępuje ono do ćwiczeń. Nie bez powodu w obecnym okresie, kiedy szkoły są zamknięte, uczniowie oraz ich rodzice wybierają godziny przedpołudniowe na terapię logopedyczną. Dzieci uczą się zdalnie, potem grają na komputerze, tablecie, rodzice pomagają w nauce swoim dzieciom, a następnie sami niejednokrotnie w nocy zasiadają na wiele godzin przed komputerem, aby pracować.

Dlatego też sprawdźmy, czy nie mamy objawów tzw. syndromu widzenia komputerowego, które wg Amerykańskiego Stowarzyszenia Optometrycznego powstają w wyniku długotrwałej pracy w bliskich odległościach na urządzeniach multimedialnych:

- sztywność szyi,
- ból szyi,
- ból pleców, barków,
- niewyraźne widzenie,
- podwójne widzenie,
- suchość oczu,
- przekrwienie oczu,
- ból oczu,
- uczucie zmęczonych oczu,
- problem z koncentracją.

Należy pamiętać, że objawów tych doświadczają również dzieci, które nie zawsze zgłaszają problem z widzeniem. Mogą być rozdrażnione, nadmiernie pobudzone lub zbyt sennie. Poziom koncentracji może się obniżać. Przy aktualnej sytuacji nie ograniczymy korzystania z komputera, tabletu czy telefonu komórkowego, więc co możemy zrobić? Ortoptysta Anna Jarosz radzi, jak uniknąć ww objawów:

- **mrugnij:** badania pokazują, że podczas pracy z urządzeniami multimedialnymi mrugamy znacznie rzadziej. Na ekranie monitora przyklej kartkę ze słowem „mrugnij“ tak, abyś pamiętał o tej czynności - dzięki niej Twoje oko pozostanie nawilżone;
- **zasada 20/20/20:** regularnie, co 20 minut, patrz na obiekty oddalone od 20 stóp (czyli 6 metrów), przez co najmniej 20 sekund;
- **dostosuj jasność i kontrast monitora:** jeżeli jasność ekranu jest większa, niż otoczenia wysiłek wzrokowy jest nadmierny. Dlatego należy pamiętać, aby dostosowywać jasność ekranu do poziomu oświetlenia w pomieszczeniu. Pamiętaj, aby robić to wielokrotnie w ciągu dnia, warunki przecież są zmienne;
- **zmniejszenie olśnienia:** aby zminimalizować ilość olśnienia, ustaw ekran komputera w taki sposób, aby światło nie odbijało się od niego;
- **ergonomia stanowiska:** prawidłowa pozycja, odległość od ekranu, właściwie dostosowana wielkość obrazu oraz odpowiednia wysokość siedziska, aby nogi były oparte o podłogę. Odległość oczu

od ekranu powinna znajdować się między 45 a 70 cm. Optymalnie ekran komputera powinien znajdować się od 15 do 20 stopni poniżej poziomu oczu. Jeżeli korzystasz podczas pracy z materiałów drukowanych, ułóż je tak, aby nie trzeba było ruszać głową podczas spoglądania między dokumentem a ekranem;

- **aktywność na powietrzu** (temat ten szerzej omówię na kolejnym naszym spotkaniu).

Badania wykonane przez Vision Ergonomics Research Laboratory wykazały, że najbardziej przyjazną oczom czcionką jest **Verdana** o wielkości **10-12**.

Polecam także trening widzenia proponowany przez koleżankę tyflopedagog p. Angelikę Głowicką w poradniku pt. „Jak dbać o siebie podczas zdalnej nauki“ (link: https://www.canva.com/design/DAD4wE1QBpE/CfheCeVd1DgeVYWyq7TFZw/view?utm_content=DAD4wE1QBpE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&fbclid=IwAR3c_wJtWINKTbbPlpV22w-zzvm44BjH_RQx84qw6gDRhyuWRZV8gQhszA).

Pozdrawiam serdecznie.

Wiesława Wróblewska