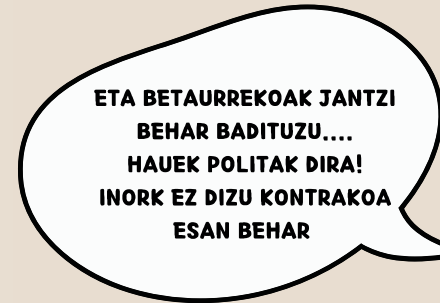


KONTUZ BEGIEKIN!



6

BAIEZKOAK

Arbela lausotuta ikusten baduzu

Begiek azkura egiten badizute

Buruko mina baduzu

Batzuetan bikoitza ikusten baduzu

Irakurtzean lerroak saltatzen badituzu

Irakurketan galtzen bazara

OHARTU ZURE GURASOEI!



01 JOLASA

Kalean jolastu, aire librean, aukera duzun bakoitzean. Bizikletan eta patinetan ibiltzea, pilotan jolastea, jarduera guzti hauek entrenigarriak izateaz gain, zure begiek zaintzen dituzte.

02 IRAKURTZEN

Ez hurbildu irakurtzean, idaztean, edota ordenagailuan lanean aritzean. Bizkarra zuzen mantendu eta ukondotik ukabilara dagoen distantzia baino ez duzu hurbildu behar. Saiatu 20 minuturo bista altsatzen eta urrunera begiratzen 20 segundoz. Gelan, argiztapen ona izan behar duzu beti.

03 ESKOLA

Ez baduzu arbela ondo ikusten, gurasoei edo irakasleari esan. Garrantzitsua da ikusmena aztertzea, gauza berri asko ikasi ahal izateko.

04 ZURE BEGIAK...

Ez igurtzi begiak eta ez ukitu esku zikinekin. Azkura baduzu, esan gurasoei, pediatrarenera eraman zaitzatela.

05 PANTAILAK

Haien erabilera murriztu egin beharko litzateke eskolaz kanpoko orduetan. Haurrak, harreman onuragarriak eta sendoak garatu ditzaten, hobe da lagunekin denbora partekatzea eta aire librean jolastea. Gainera, askoz dibertigarriagoa da!

**ETA BETAURREKOAK JANTZI
BEHAR BADITUZU....
HAUEK POLITAK DIRA!
INORK EZ DIZU KONTRAKOA
ESAN BEHAR**

GAILU ELEKTRIKOEN ERABILERA, ADINAREN ARABERA

0-4

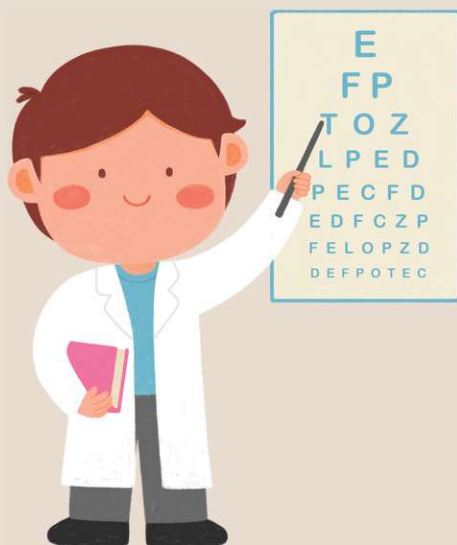
Telebista eta gailu elektronikoen erabilera espositioa saihestu behar da 18 hilabeterarte.

18 hilabetetik aurrera gurasoek euren seme-alabekin ikusi beharko lituzkete telebista saioak.

2 eta 5 urte bitartean berriz, ordu 1era mugatu beharko litzateke gailuen erabilera, edozelan ere heldu batez lagunduta.

Gurasoek adibidearekin irakatsi behar dute. Ez erabili sakelako telefonoa otorduetan, norbaitekin hitz egiten ari zarenean. Haurrek dena ikusten dute!

Kalean jolastu, aire librean. Jolas tradizionalak, imitazio jolasak, marraztea eta abar, gure haurren sormena eta sozializazioa bultzatzen dute.



5-11

Elkarrekin ikusi telebista saioak. Ikusten dutenari buruz galdetzen, edukien ikuspegi kritikoa sustatzen da.

Aisia ez da pantailetara mugatu behar, beste jarduera batzuk proposatu; kirolak, musika, antzerkia adibidez.

Argudiatu zure seme-alabekin zergatik zenbait telebista saio edota bideojolas, ez diren haientzako proposak.

Mugatu gailuen erabilera gehienez 40 minutura astean zehar, eskola garaian. Asteburuan berriz, bere erabilera ordu eta erdira luzatzea haintzat hartu dezakezu.

Batik bat, guraso kontrol aplikazioak erabili, helduentzako edukietara sartu ez daitezen.

**ZURE PEDIATRAK,
IZAN DEZAKEZUN IKUSMEN
ARAZOAREN ARABERA,
OFTALMOLOGO EDO OPTIKARI
OPTOMETRISTARENARA
BIDERATUKO ZAITU!**

Honako hauek, ikusmen funtzio egoki bat lortzeko gomendioak dira, ez dute gurasoen eta irakasleen hezkuntza-gaitasunen artean sartu nahi.

12-15

Jarraitu teknologiarenganako erabilera zuzena bultzatzen.

Sare sozialen erabilera egokia sustatu, pribatutasunaren garrantzia azalduz eta kontu bat bermekin nola sortu irakatsiz.

Espanian, gaur egun, sare sozialak 14 urtetik aurrera erabil daitezke, nahiz eta gutxienean adina 16 urtera igo nahi duten.

Zure seme-alabak sareetan kontrola ditzakezu elkar lagun eginez, baina zelatatu gabe. Haiengan konfiantza duzula sentitu behar dute.

Azaldu iezaiezu, pertsonen arteko solasaldiak aurrez aurre mantentzeak, testu-mezuen bidez mantentzeak baino egokiagoak direla.



EZ ZAITZATELA NAHASTU!

IKUSMENAREN ETA IKASKUNTZA-ARAZOEN ARTEKO ERLAZIOA

1. Ikaskuntza-nahasmenduen izaera ulertzea: Aintzat hartu behar da, Ikaskuntza-nahasmenduak, pertsona batek informazioa prozesatzeko moduari eragiten dioten baldintza neurobiologikoak direla. Ez dira nahastu behar ikusmen arazoekin, nahiz eta batzuetan elkarrekin bizi daitezkeen.

2. Ebaluazio egokiak: Ziurtatu zaitez ikaskuntza-nahasmenduen edozein ebaluazio, profesional trebatuen esku uzten direla. Horrek, trebetasun kognitiboak eta akademikoak ebaluatzen dituzten proba espezifikoak barne hartzen ditu, eta ez soilik ikusmen probak.

3. Sintomak bereiztea: Ikaskuntza-nahasmenduen sintoma askok, irakurtzeko edo idazteko zailtasunak adibidez, gaizki interpreta daitezke ikusmen-arazo gisa. Ezinbestekoa da sintoma hauek bereiztea tratamendu desegokiak saihesteko.

4. Ikusmen-terapiari buruz ikasi: Ikusmen-terapia baliagarria da zenbait ikusmen-arazoetarako, baina ez dago froga zientifiko sendorik, ikaskuntza-nahasmenduen tratamendu gisa balio dutenik. Garrantzitsua da zure burua informatzea eta iturri fidagarriak kontsultatzea.

5. Bilatu ebidentzian oinarritutako ikuspegiak: Ikusmen terapian soilik oinarritu beharrean, ikaskuntza-nahasmenduetarako eraginkorrak diren froga zientifikoetan oinarritutako ikuspegi terapeutikoak aintzakotzat hartu.

6. Profesionalekin lankidetzan aritzea: Psikologoak, hezitzaileak eta terapeutak osaturiko profesional talde batekin lan egin, norbanakoaren behar espezifikoei erantzungo dien esku-hartze plan integral bat garatu ahal izateko, ikusmen terapian soilik zentratu beharrean.

Edozein Optikari Optometristak, ikastetxe baten ikusmen azterketak egin baino lehen, Optikari Optometristen elkargoak ekimen horri jaulkitako baimena aurkeztu behar du.

