

# EZ ZAITZATELA NAHASTU! IKUSMENAREN ETA IKASKUNTZA- NAHASMENDUEN 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 zaitetz 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 asko, 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 frogaz zientifiko sendorik, ikaskuntza-nahasmenduen tratamendu gisa balio dutela ziurtatzen duenik. Garrantzitsua da zure burua informatzea eta iturri fidagarriak kontsultatzea.

## 5. Bilatu ebidentzian oinarritutako ikuspegiak:

Ikusmen terapiari soilik oinarritu beharrean, ikaskuntza-nahasmenduetarako eraginkorrak diren frogaz zientifikoetan oinarritutako ikuspegi terapeutikoak aintzakotzat hartu.

## 6. Profesionalekin lankidetzan aritzea:

Psikologoak, hezitzaileak eta terapeutak osaturiko profesional talde batekin lan egin, norbanakoaren behar espezifikoak erantzuneko dien esku-hartze plan integral bat garatu ahal izateko, ikusmen terapiari soilik zentratu beharrean.

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



Colegio

ÓPTICOS  
OPTOMETRISTAS

Cantabria • Euskadi • Navarra • La Rioja

Arbolantxa, 6 - 1º esk. • 48001 BILBAO  
Tel. 94 424 13 25 • Fax: 94 424 26 37  
email: dr5@cnoo.es

Jarrai gaitzazu Instagramen eta  
gure webgunean



<https://dr5cnoo.es/>

Optika-establezimenduaren zigilua:



Colegio

ÓPTICOS  
OPTOMETRISTAS

Cantabria • Euskadi • Navarra • La Rioja

Arbolantxa, 6 - 1º esk. • 48001 BILBAO  
Tel. 94 424 13 25 • Fax: 94 424 26 37  
email: dr5@cnoo.es  
<https://dr5cnoo.es/>



# GAILU ELEKTRONIKOEN ERABILERA

hautzaroan eta nerabezaroan etapa bakoitzera egokitu behar da

0-4 URTE

Pantailak 18 hilabetera arte saihestea gomendatzen da. Gero, helduek lagunduta erabili behar dira. 2 eta 5 urte bitartean, erabilerak ez luke egunean ordubate baino gehiago izan behar. Garrantzitsua da helduek eredu izatea eta aire zabaleko jolasa, marrazketa eta sormen-jolasak bezalako jarduerak sustatzea.

5-11 URTE

Komeni da adingabeei edukien kontsumoan laguntzea, haiekin ikusten dutenari buruz hitz egitea eta pentsamendu kritikoa garatzea. Aisiak ez du pantailetan bakarrik zentratu behar, baita kirolean, musikan, irakurketan edo antzerkian ere. Eskola-garaian, erabilera astean 40 minutura mugatzea gomendatzen da, eta asteburuetan, berriz, ordu eta erdira. Gurasoen kontrola ere baliagarria izan daiteke.

12-15 URTE

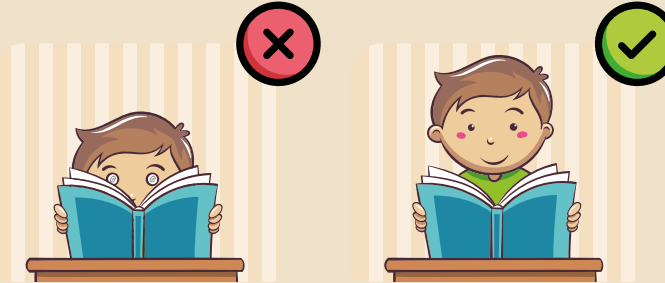
Teknologiaren eta sare sozialen erabilera arduratsua indartu behar da, pribatutasuna eta segurtasuna azpimarratuz. Gomendagarria da haren jarduera digitala konfiantzaz gainbegiratzea, haren intimitatea inbaditu gabe, eta beti zuzeneko komunikazioa eta familia-elkarrizketa sustatzea.

**Ikusmen-eragozpenik edo zailtasunik izanez gero, komeni da pediatrari kontsultatzea, eta hark baloratuko du zein espezialistara bideratu. Jarraibide hauek orientabide dira familientzat eta hezkuntza-ingurunearentzat.**

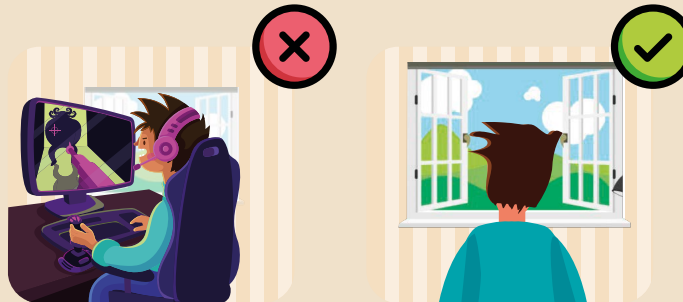
# Haurren ikusmen-osasun ona SUSTATZEKO AHOLKUAK

✓ Hurbiletik egin beharreko lanetan objektuetara gehiegi hurbiltzea saihestea (irakurtzean, idaztean, marraztean edo mugikorra edo ordenagailua erabiltzean).

- Irakurtzerakoan, idazterakoan, mugikorra edo tableta erabiltzerakoan begietatik 30 edo 35 cm-ko distantzia egon behar da.
- Begietatik ordenagailu eramangarrietara 35 edo 40 cm-ko distantzia egon behar da, eta mahai gaineko ordenagailuetara 45 eta 55 cm artekoa.



- ✓ Behar bezala eserita egon behar da, mahaiarekiko altuera nahikoan, bizkarra zuzen eta oinak lurra ukitzen.
- ✓ Eskolako lanak eremu ireki, zabal eta leihodun batean egitea, baina mahaia zuzenean haien aurrean egon ez dadin saiatuz.
- ✓ Ikasterakoan, etxeko lanak egiterakoan edo bideojokoe-tan jolasterakoan 30 minuturo gutxienez, atsedean hartu behar da, hurbileko ikusmena erlaxatuz eta urrutira begiratuz.



✓ Gelako argi orokorraz gain, estudioko mahaian beste argi laguntzaile bat erabili behar da, itzalik eragin gabe eta begietan itsualdirik eragin gabe.

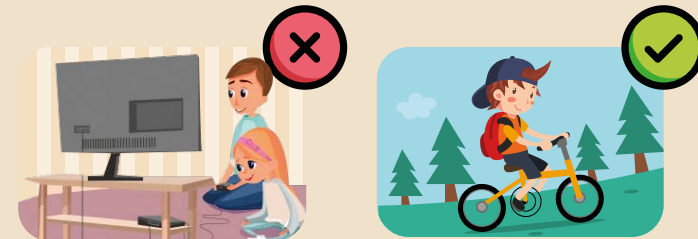
✓ Saiatu telebista 2-3 metro baino gehiagora ikustea eta gela argizatuta egotea ikusmen periferikoa hobetzeko.

✓ Gorputz-jarrera ona izan. Inoiz ez egin etxeko lanak, ikasi, bideojokoe-tan aritu edo telebista ikusi tolestuta edo sofan edo lurrian etzanda.



✓ Ez irakurri edo ikasi oso nekatuta zaudenean, lotara joateko zorian zaudenean edo goizean jaiki bezain laster.

✓ Aire zabaleko jarduerak eta jokoak egitea, ordenagailuak, tabletak eta bideojokoak gehiegi erabiltzea saihestuz.



✓ Azterketa optometriko bat egitea urtero, ikasketetan errendimendua gutxitzen den unean edo hori gomendatzen duten seinaleak edo sintomak agertzen diren unean.

✓ Eguzkitako betaurreko homologatuak erabiltzea, garapenean dauden haien begi-egiturak babesteko.

