**MATERIAŁ PRASOWY**

 **Jak zadbać o wzrok dziecka?
Powrót do szkoły a problemy z widzeniem**

**Prawidłowy rozwój wzroku u dzieci ma znaczący wpływ na szybkość przyswajania wiedzy. Wczesne wykrycie ewentualnych wad może pomóc uniknąć późniejszych komplikacji. Warto zatem poszerzyć wiedzę na temat problemów z widzeniem u dzieci - szczególnie podczas pierwszych dni szkoły.**

Początek roku szkolnego to intensywny okres, przede wszystkim dla pierwszoklasistów. Dzieci zaczynają coraz więcej czytać i pisać. To oznacza, że wzrok staje się podstawowym źródłem przyswajania informacji. Przed rodzicami, ale także i nauczycielami, staje ważne zadanie. Umiejętność rozpoznania objawów pogorszenia wzroku jest dziś bardzo potrzebna. Im wcześniej dorośli wykryją niepokojące oznaki, tym większa szansa na skuteczne leczenie.

**Jak rozpoznać problemy ze wzrokiem u dzieci?**

Edukacja w zakresie wad wzroku jest dziś kluczowa. Wbrew pozorom, pierwsze objawy problemów z widzeniem u dziecka można zaobserwować w domu, np. podczas odrabiania lekcji. - *Jeżeli dziecko "trzyma nos" przy zeszycie, to oznacza, że nie do końca radzi sobie
z widzeniem i tym samym z pisaniem. Podobnie dzieje się, kiedy dziecko próbuje czytać
i również zachowuje bardzo małą odległość od książki. Kolejnym znakiem może być dosyć niekomfortowa sytuacja, gdzie głowa dziecka znajduje się zbyt blisko różnego rodzaju nośników, np. komputerów czy laptopów. Bóle głowy, niechęć do nauki, przecieranie oczu, problemy z koordynacją ruchów w przestrzeni podczas zabaw. Te problemy często zaczynają się w okresie wczesnoszkolnym. Okazuje się, że dziecko, zamiast czytać, dopowiada tekst, który w ogóle nie istnieje*. – komentuje Olaf Tabaczyński, optometrysta i stylista opraw okularowych. Warto zwrócić też uwagę na sygnały docierające do nas ze środowiska szkolnego. To w końcu tam dziecko spędza większość swojego dnia. *- Można też podpytać nauczyciela, np. podczas wywiadówki, czy dziecko często pyta o to, co jest napisane na tablicy. Wszystkie te sygnały świadczą o tym, że to już najwyższy czas na wizytę u specjalisty*. – dodaje Olaf Tabaczyński.

 **Badania kontrolne wzroku – kiedy się na nie wybrać?**

Regularne wizyty u specjalisty to element odpowiedniej profilaktyki. Wadom wzroku,
z pominięciem wrodzonej krótkowzroczności, można zapobiegać. Jak się okazuje, wizyty kontrolne powinny odbywać się przez cały okres rozwojowy dziecka. - *Jeśli chodzi o wiek dziecka to moim zdaniem nie ma limitacji. W zależności od diagnozy specjalisty, profilaktyka może być realizowana inaczej. Istotne, aby nasi podopieczni odwiedzali okulistę
i optometrystę co pół roku, gdy już mamy diagnozę. A minimalnie raz w roku profilaktycznie. Warto o to dbać, szczególnie kiedy jesteśmy narażeni w 50% na krótkowzroczność. Pamiętajmy, że konsekwencje są nie do cofnięcia. Narząd wzroku to układ mięśni. Rozwija się wraz z rozwojem dziecka - raz ukształtowany nie potrafi się zmienić. Przeoczona wada wzroku może galopować w bardzo niebezpiecznym kierunku*. – tłumaczy optometrysta.

**Optometrysta a okulista – czym różnią się te profesje?**

Zawód okulisty jest już dobrze znany. Warto natomiast zaznajomić się z zadaniami optometrysty, który diagnozuje wady wzroku i na tej podstawie dobiera odpowiednią korekcję optyczną. *- Okulista jest lekarzem, który zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem fizjologicznych i anatomicznych schorzeniami układu wzrokowego. A w szczególności chorobami oczodołu, układu nerwu wzrokowego, ośrodkowego układu nerwowego i ogólnie całą drogą wzrokową. Leczenie realizuje najczęściej poprzez farmakologię, bądź różnego rodzaju ingerencje na poziomie zabiegowym a czasami chirurgicznym. Optometrysta zajmuje się przede wszystkim korekcją układu narządu wzrokowego – czyli astygmatyzmem, niedowidzeniem, nadwzrocznością i krótkowzrocznością. Badaniem wzroku, doborem okularów oraz terapiami widzenia. Zawód optometrysty, jak i podobne, nowe zawody, daje możliwość większej wydajności tego układu.* – wyjaśnia Olaf Tabaczyński.

**Dziecko nie chce nosić okularów. Jak rozwiązać ten problem?**

Często u dzieci pojawia się niechęć do noszenia okularów. Kojarzą się bowiem one
z negatywnymi określeniami, np. z kujonem, ważniakiem albo „zezolem”. Psychika dziecka odgrywa znaczącą rolę w budowaniu pewności siebie. - *Wydarzenia, które dzieją się w życiu dziecka, mają wpływ na jego poczucie wartości. Niestety dzieci mają to do siebie, że rządzą się w szkole swoimi zasadami. Stylizacja opraw okularowych w połączeniu z pedagogiką dla osób nieletnich – rozumienie potrzeb i stylu młodszych pacjentów – leży u podstaw sukcesu.* – mówi Olaf Tabaczyński, optometrysta oraz stylista opraw okularowych.

Dziś okulary są atutem – posiadają charakter i styl. Sprawdza się to też w przypadku opraw dla dzieci i młodzieży. *- Dziś okulary mogą być nie tylko czarne, ale też dżinsowe, sorbetowe, lekkie. W ostatnim czasie pojawił się przepiękny dział okularów. Kiedyś dzieci miały ogromny problem, bo okulary dzieliły się na dziecięce i na dorosłe. Obecnie dostępne są również tzw. okulary młodzieżowe. Nastolatkowie nie chcą się czuć jak pięcio- czy dziesięcioletnie dzieciaki, a adekwatnie do swojego wieku. Nowoczesne technologicznie okulary są bardzo lekkie, co również wpływa na chęć noszenia przez dzieci i młodzież. –* tłumaczy specjalista.

Obecnie ponad połowa cywilizacji choruje na krótkowzroczność, w tym także dzieci. Warto zatem podjąć odpowiednie kroki i zwiększyć świadomość na temat problemów z widzeniem u najmłodszych. Początek roku szkolnego to dobry okres na obserwację zachowań dziecka
i ewentualne porady ze specjalistą.