

# PALĪGS VECĀKIEM REDZES PRASMJU GRŪTĪBU GADĪJUMOS

Materiāls adaptēts no VERA redzes skīninga izstrādātāju materiāliem



## SATURS

### REDZE UN REDZES PRASMES

Kāpēc redzes prasmes nav pārbaudītas līdz šim?

Dažas zīmes, kas varētu liecināt par ar redzi saistītām mācīšanās grūtībām

### KĀ PADARĪT SKOLAS DARBUS MAZĀK REDZEI KAITĪGUS?

Atgriezeniskā saite

Atslābināšanās

Poza

### PAR PROFESIONĀLU ĀRSTĒŠANU

## REDZE UN REDZES PRASMES

Parasti redze tiek pārbaudīta, nosakot, kāds ir pats mazākais burtu izmērs, kuru cilvēks vēl var skaidri izlasīt no 6 metru attāluma. Par normālu tiek uzskatīta redze 20/20 (vienkāršiem vārdiem, ja cilvēks 6 metru (20 pēdu) attālumā redz pašus mazākos burtus. Ja redze ir laba, tad parasti cilvēks šos burtus redz. Cilvēks ar redzi 20/40 redz tāda paša izmēra burtus no 20 pēdu attāluma, kā cilvēks ar 20/20 redzi redzētu no 40 pēdu (divas reizes lielāka) attāluma.

Ir svarīgi noteikt, kāda asuma redze cilvēkam ir, nosakot to ar tabulām pieņemtajos attālumos, taču šis tests nenosaka, kā abu acu muskuļi kontrolēti un koordinēti:

1. Vai jūsu bērns ir spējīgs *līdzieni kustināt* acis pār apdrukātu lapu?
2. Vai bērnam viegli sanāk *pārnest acu fokusu* no tāfeles uz galdu un atpakaļ?
3. Vai bērna acis *kopā strādā efektīvi* (kā komanda), lai bērna uzmanību nenovērstu piepūle, kas vajadzīgas, lai acis piespiestu sadarboties.

Lai varētu atbildēt ar „jā” uz šiem jautājumiem, jums ir jāzina, vai jūsu bērnam ir vajadzīgās **redzes prasmes**, kas vajadzīgas viņa/viņas skolas darbiem. Redzes prasmes sevī ietver fokusēšanu, sekošanu un acu sadarbības prasmes. Daudziem skolēniem sagādā grūtības mācīties un sasniegt labas sekmes, jo tiem ir neatklātas ar redzi saistītas mācīšanās grūtības. Šiem bērniem piepūle, kas vajadzīga, lai kontrolētu fokusu, sekošanu un binokulāru (abu acu) koordināciju novērš uzmanību un spēku, kas vajadzīgs, lai mācītos.

Pētījumos ir noskaidrots, ka daudziem bērniem, kam ir sliktas sekmes skolā, ir neatklātas redzes problēmas. Detalizētāk apskatīsim „redzes prasmes”.

Klasiski acu darbību no medicīnas viedokļa skaidro kā fotoaparātu: tā ārējā lēca darbojas kā acs radzene, fotokameras diafragma ir kā acu zīlīte, un tās iekšējā lēca ir kā intraokulārā (acs iekšējā) lēca un fotofilma ir kā acs tīklene. Tomēr mums acs nav viena pati, bet gan divas, tāpēc labāks to aprakstīšanas modelis ir binoklis. Lai iegūtu skaidru attēlu, binoklis no sākuma ir jānofokusē katram skatīšanās attālumam. Jo tuvāk cilvēks atrodas apskatāmajam objektam, jo precīzāk ir jānofokusē binoklis. Asam attēlam, binoklis ir jātur stabili. Jo ilgāks ir skatīšanās laiks caur binokli, jo lielāka piepūle ir jāpieliek, lai noturētu binokli stabili.

Katra binokļa puse ir jānofokusē atsevišķi un abi attēli no katra binokļa okulāra jāizveido šķietami vienādi, lai nekas attēlā nedubultotos.

Tikai tad, kad okulāri ir ieregulēti pareizi, novērotājs var sākt saprast uz ko viņš/viņa skatās, salīdzinot ieraudzīto ar miljoniem iekšējo attēlu, kas noglabāti smadzenēs.

Sliktas redzes prasmes nereti ir saistītas ar šķielēšanu vai slinko aci, vajadzību pēc brillēm vai neiroloģiskiem iemesliem, tomēr vairumam bērnu ar nepietiekamām redzes spējām, neironu kontrolētās acu kustības ietekmē stress. Spriedze mājās, spiediens panākt labas sekmes skolā, vienaudžu ietekme, sociālā attīstība... visas

spriedzes pilnās pieaugšanas sastāvdaļas sarežģītā sabiedrībā dažiem bērniem var izsaukt sliktu acu muskulatūras koordināciju vai sliktu spēju fokusēt acis. Stress, savukārt, var izsaukt sasprindzinājuma galvassāpes, gremošanas un vēdera izejas traucējumus un citus sarežģījumus.

Mūsdienās skolēni tekstus lasa vairākas reizes lielākos apmēros kā viņu vecvecāki, un informācija šajās grāmatās ir daudz tehniskāka, konspektīvāka un visaptverošāka. Arī datoru lietošana ir uzdevums, kas prasa lielu redzes piepūli. Ja iepriekš minēto apvieno ar sociāliem un attīstības faktoriem, kā arī vajadzību iegūt augstāku novērtējumu mācībās, tas daudziem bērniem var izraisīt stresa pilnu vidi.



Tā kā druka tiek izmantota arvien sīkāka, veicamie uzdevumi labu sekmju sasniegšanai paliek arvien grūtāki, redzes prasības aug un skolēna redzes prasmju līmenis var tikt pārsniegts. Skolēniem, kam grūtības sagādā redzes fokusēšana dažādos attālumos, bieži sarežģīti ir mainīt skatienu no tāfeles uz burtnīcu un otrādi.

Skolēni, kas bez grūtībām nespēj panākt abu acu sadarbību kustībā, var mocīties no galvassāpēm, nespēju koncentrēties, īslaicīgu attēla miglošanos un/vai sliktāku redzētā atcerēšanos, jo tos no galvenā uzdevuma novērš pūles saglabāt redzi skaidru.

Daži skolēni pielāgojas grūtībām, lai saglabātu apmierinošu sniegumu mācībās, taču citi izveido sliktus darba ieradumus, izvairās no mācību darbiem un/vai slikti uzvedas. Tātad, miljoniem bērnu visā pasaulē cieš no ar mācīšanos saistītām "redzes prasmju" problēmām, kas nav saistītas ar samazinātu redzes asumu un ikdienas skrīningā (vai redzes pārbaudē) šie bērni var uzrādīt pat teicamus rezultātus.

Redzes prasmes pamatā ir acu spēja sekot kam kustīgam, fokusēt un savā starpā acīm sadarboties. Visus šos posmus lielā mērā nodrošina acu kustību precīza vadība. Sliktas redzes prasmes bieži saista ar sliktām lasīšanas spējām, sliktu sapratni, disleksiju, hiperaktivitāti un uzmanības deficīta sindromu, un hroniskiem uzvedības traucējumiem.

### **KĀPĒC REDZES PRASMES NETIKA PĀRBAUDĪTAS IEPRIEKŠ?**

Var rasties jautājums, kāpēc līdz šim redzes prasmēm nav pievērsta īpaša uzmanība? Pirmkārt, jo redzes prasmju problēmas nav medicīniska rakstura acu problēmas un parasti nav saistītas ar brillu nepieciešamību, tāpēc vairums acu ārstu redzes prasmes nepārbauda. Ja vien jūs neesat vedis savu bērnu uz obligāto redzes pārbaudi pie acu ārsta, kas nodarbojas ar redzes prasmju uzlabošanu, bērna problēmas redzes prasmju jomā visticamāk ir palikušas neatklātas. Otrkārt, lai gan izglītības nozares darbiniekiem jau sen ir zināma saikne starp redzi un mācīšanos, viņiem līdz šim nav bijis pieejams uzticama un izmaksu ziņā pieejama metode bērnu redzes prasmju

skrīninga veikšanai. VERA redzes prasmju skrīninga rīks novērtē redzes prasmju (fokusēt spēju, acu kustības un acu sadarbību) kombinācijas un palīdz noteikt redzes prasmju problēmas bez ārsta klātbūtnes.

Ar VERA palīdzību, daudzi skolēni, kuru sekmes bija vājas redzes traucējumu dēļ, tagad var tikt veiksmīgi atrasti un tālāk tiem var palīdzēt mājinieki, skolas darbinieki un primārās veselības aprūpes darbinieki.

## **DAŽAS PAZĪMES, KAS VARĒTU LIECINĀT PAR REDZES PRASMJU GRŪTĪBĀM**

Dažas no tām jūs varētu pamanīt savam bērnam.

### **Lasīšana**

- Bieži pazaudē vietu, kur lasa
- Lasāmo tekstu tur tuvāk kā būtu normāli
- Izmanto pirkstu, lai nepazaudētu lasāmo vietu tekstā
- Redz dubulti vai miglainu tekstu lasīšanas laikā vai pēc lasīšanas
- Lasa vārdus vai burtus apgriezti
- Niezošas vai dedzinošas sajūtas acīs lasīšanas laikā vai pēc lasīšanas
- Galvassāpes lasīšanas laikā vai pēc lasīšanas
- Piedzīvo strauju noguršanu lasīšanas laikā

### **Rakstīšana**

- Raksta maziem vai saspiestiem burtiem
- Neprecīzi noraksta no grāmatas vai tāfeles pierakstos
- Slikta stāja, nestandarta rakstāmriķa satvēriens
- Ātri nogurst rakstot

### **Vispārīgi**

- Grūti atcerēties to, ko tikko izlasījis/izlasījusi
- Izvairās no mājasdarbu pildīšanas vai ilgstošas lasīšanas
- Veicot mājasdarbus ar sliktu stāju
- Dubultošanās vai miglaina redze
- Slikti koncentrējas, neuzmanīgums

## **KĀ PALĪDZĒT SAVAM BĒRNAM PADARĪT DARBU SKOLĀ MAZĀK SASPRINGTU REDZEI**

Jums kā vecākam ir pati nozīmīgākā loma, palīdzot bērnam pielāgot darba ieradumus tā, lai viņam/viņai darbs būtu vieglāks un lietderīgāks.

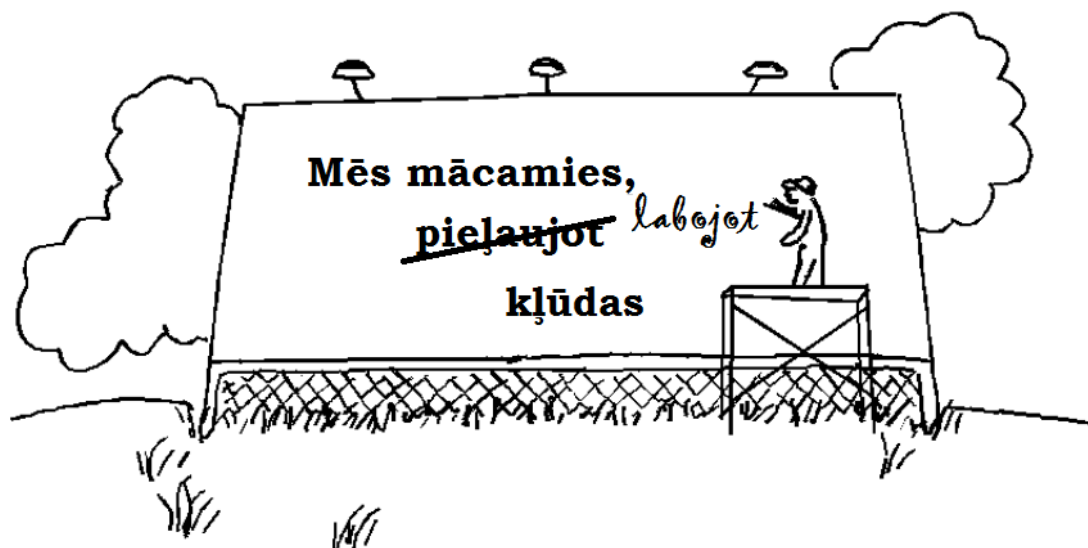
Kad bērna ķermeni un prātu iedrošina strādāt lietderīgāk bez pārmērīga stresa, viņš/viņa ieraudzīs vairāk īsākā laikā un ar mazāku piepūli. Ievērojiet, ka vairumam bērnu ar pazeminātām redzes prasmēm, palīdzība tiek ieteikta līdzīga. Nav svarīgi, kuras redzes prasmes ir apgrūtinātas, jo visbiežāk cēlonis to izcelsmei ir kāds no ar

mācīšanos saistītu stresu paveidiem un ar to mēs cenšamies tikt galā. Tālāk ir uzskaitīti trīs galvenie elementi ar ko jums vajadzētu strādāt:

1. Atgriezeniskā saite, jeb skolas uzdevumu pārrunāšana, lai nostiprinātu mācīšanos bērnam patīkamā veidā, lai sasniegtu vēlamu rezultātu.
2. Atbrīvošanās, lai samazinātu saspringumu un stresu, kas saistīts ar mācīšanos.
3. Pareiza stāja un apgaismojums, lai palīdzētu acīm pareizi kustēties atbilstošā darba attālumā.

Bērnam ir ļoti svarīgi just atbalstu šajā procesā. Viņam/viņai vajadzētu saprast, ka būs vajadzīgs ilgāks laiks (nedēļas vai mēneši), lai darbi skolā uzlabotos. Tiem jāsaprot, ka visi būs pacietīgi šā procesa laikā, ja vien viņi centīsies gan skolā, gan klausīs jūsu norādījumus. Uzlabojumi sniegtā varētu tikt novērojami pirmajās 4 – 6 nedēļās, ja atbalsts bērnam būs gan skolā, gan mājās, taču dažreiz tas var ilgt ilgāk. *Mēģiniet padarīt sadarbību ar savu bērnu interesantu un jauktu, lai viņš/viņa būtu ieinteresēts mācīties.*

### ATGRIEZENISKĀ SAITE



Atgriezeniskā saite sevī ietver jebkuras darbības, kas ļauj bērnam novērtēt viņa sniegumu un to uzlabot, pašam sevi izlabojot. Ja uzsvars tiek likts tikai uz „pareizo” atbilžu atcerēšanos, domāšanas process, kura rezultātā bērns pats nonāk pie pareizās atbildes, nenotiek. Vispārīgi, *būtu mazāk jāsatraucas par bērna darbības gala iznākumu un lielāks uzsvars jāliek uz paņēmienu, kā tas tiek sasniegts.* Liekot uzsvaru uz *metodēm*, kādas jūsu bērns izmanto mācībās, varētu būt labākais veids kā sasniegt gala rezultātu. Atbrīvojiet bērnu no pēc iespējas vairāk bailēm kļūdīties. Kad jūs runājat par mājasdarbiem vai skolas darbiem, nogaidiet zināmu laiku pirms izlabojiet bērna pieļautās kļūdas, lai viņš/viņa var pielāgot savas domas un darbības pareizajā virzienā. Ja jūs bērnam pateiksiet priekšā atbildi, viņš to varbūt dzirdēs. Ja viņš/viņa pateiks atbildi jums, viņš/viņa to iemācīsies. Lai pastiprinātu atgriezenisko saiti pamēģiniet sekojošo palīdzot bērnam mājasdarbos:

#### 1. Pieļaujiet labojumus un kļūdu dzēšanu.

Saturs un jūsu bērna atbilžu pareizība ir daudz svarīgāka par glītumu. Pašam sevis izlabošana ir efektīvs mācīšanās paņēmiens.

## **2. Atalgojiet pūles, ko bērns pieliek pareizajā virzienā.**

Ļaujiet savam bērnam saprast, ka jūs esat apmierināts ar viņa godīgajām pūlēm.

## **3. Pārrunājiet atbildes vai uzrakstīto pēc tam, kad bērns ir pabeidzis savu mājasdarbu.**

Tas iedrošina bērnus sasaistīt skolas uzdevumus ar paša pieredzi un padara skolas darbus jēgpilnākus.

## **4. Iedrošīniet diskusiju, kad bērns nāk klajā ar saviem uzskatiem vai sajūtām par veicamo uzdevumu.**

Tas liek bērnam justies kā daļai mācīšanās procesa un sniedz bērnam zināmu kontroli pār notiekošo.

## **ATSLĀBINĀŠANĀS**

Kas notiek, kad mūziķis vai sportists ir sasprindzis un stresa ietekmē? Vai pianists un vijolnieks var labi nospēlēt ar sasprindzinātām rokām un pirkstiem? Vai sportists var rādīt labu sniegumu, ja viss tā ķermenis ir sasprindzis? Protams, ka nē! Mūziķim un sportistam snieguma problēma nav atkarīga tikai no rokām, kājām vai pirkstiem. Kad ķermenis ir sasprindzis, tas ietekmē arī acu sekošanas kustības, abu acu sadarbību, fokusēšanu, sānu redzi un vispārīgo uzmanības līmeni. Cilvēks mazāk redz, mazāk saprot un sniegums būtiski pasliktinās. Tas pats ir spēkā bērniem ar redzes prasmju nepietiekamību. Tie spēj uzrādīt labākus rezultātus, ja tos apmāca atslābināties.

**Iedrošīniet savu bērnu ļaut ķermenim atslābināties tam lasot vai rakstot.** Mēģiniet neprasīt no bērna spraigu koncentrēšanos kad bērns lasa. Rakstot, iedrošīniet atslābināt rokas un pirkstus. Bērnam vajadzētu atgādināt, ka jāapzinās elpošana un ka ir jāelpo dziļi, veicot redzei sarežģītus uzdevumus. Aizturot elpu rodas stresa reakcija, kas rezultātā ietekmē koncentrēšanos un domāšanu – smadzenēm ir vajadzīgs liels daudzums skābekļa. Sakiet „Pirms tu sāc lasīt, ievēl dziļu elpu un izelpo lēnām. Ļauj savām rokām un kājām atslābināties.” Kad pamanāt, ka bērns kļūst sasprindzis, **maigi** atgādiniet ka ir jāelpo un ka atslābināties ir ļoti svarīgi.

## **Ja jūsu bērns kļūst neapmierināts vai miegains pildot mājasdarbus, lieciet viņam pakustēties.**

Ķermeņa kustību ierobežošana, ko prasa vairums akadēmisko uzdevumu, var veicināt stresa rašanos. Lieciet bērnam piecelties un izstaipīties. Bērnus var aicināt imitēt veidu, kā stāpās kaķi vai suņi. Lielisks veids, kā likt asinīm cirkulēt ir 2-3 minūtes palēkāt ar lecamauklu.

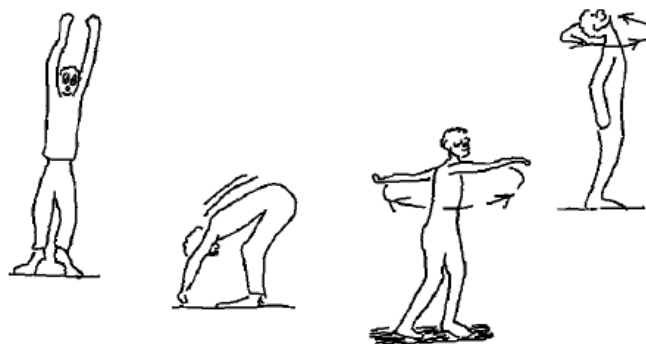
## **Iedrošīniet bērnu iztēloties vārdus, kad tie mācās tos saukt pa burtiem vai burtot.**

Piemēram, vārds „zirgs”: „Vai tu vari to ieraudzīt savā prātā? Uzraksti to. Tagad uzliec tam pa virsu roku un paskaties uz priekšu. Vai tu redzi vārdu savā prātā? Nosauc to pa burtiem no beigām.” Ja bērns var to iztēloties, nosaukt burtus no beigām būs viegls uzdevums, un tas nostiprina pareizu spēju burtot un pareizrakstību. Iztēlošanās ir vieglāk paveicama, kad esam atbrīvojušies. Mēģiniet to pārvērst mazā spēlē – mācīšanās procesam būtu jābūt jautram!

## **Centieties neļaut bērnam „ieciklēties”, darot tuvuma darbu.**

ledrošiniet bērnu regulāri paskatīties augšup un prom uz tālākiem objektiem (vismaz trīs metru attālumā) un lai viņš/viņa spētu nofokusēt apskatāmā objekta detaļas. Pat ja tālāki priekšmeti izskatās „miglaini”, atgādiniet bērnam, ka nevajadzētu piepūlēties vai sasprindzināties lai tos ieraudzītu. Atgādiniet, ka acis ir jāatslābina nevis jāsasprindzina un ka vajag atpūsties no tuvuma darba ik pēc 30 minūtēm (ja vajadzīgs, tad to jādara biežāk). Atpūtas laikā, mudiniet viņu piecelties no krēsla un pastaigāt apkārt vismaz minūti. Bērnam ir jāizstaipa kaklu, plecus un muguru.

**ledrošiniet veikt darbības, kurām nepieciešams redzēt tālāk par rokas stiepiena attālumu un turēt ķermeni līdzsvarā..**



Daži piemēri ir futbols, „klasīšu” lēkāšana, lecamaukla un braukšana ar velosipēdu. Atcerieties, ka aktīvas spēles ārpus mājas ir neatņemama normālas un veselīgas attīstības sastāvdaļa.

**Mudiniet bērnu atslābināties, liekot viņam labāk apzināties perifērijā (ar sānu redzi redzamajā redzes laukā) notiekošo.**

Sniegumu var uzlabot ja paplašinātais redzes lauks ļauj uztvert vairāk informācijas, ieguldot mazāk pūļu. Sāciet, novietojot mazus, pazīstamus priekšmetus 30 – 60 cm tālāk no vai uz sāniem no bērna mājasdarbiem. Atgādiniet bērnam, ka ir jācenšas apzināties, ka šie priekšmeti tur atrodas, kamēr bērns pilda mājasdarbus. Ja no sākuma tas sagādā grūtības, ļaujiet tiem par kādiem 10 cm pagriezt galvu vai mazliet tuvāk piebīdi priekšmetus darba zonai. Pamēģiniet šo vingrinājumu paši, kad nākošreiz lasīsiet vai rakstīsiet, lai labāk izjustu, kā tas ir bērnam. Paskatīsimies tuvāk uz pēdējo ieteikumu.

Ir divi galvenie redzes informācijas veidi, kuriem jābūt līdzsvarā. Informācija var nākt vai nu no **centrālās** vai **perifērās redzes**. Centrālā redze ir šaurs redzes lauks taisni mums priekšā, kas mums sniedz vislielāko detalizācijas pakāpi. Perifērā redze ir spēja saskatīt priekšmetus sānos, kad skata virziens ir taisni priekšā. Ja mēs esam dūsmīgi, stresaini vai spiesti pārāk koncentrēties, perifērā redze izslēdzas. Iedomājieties pēdējo reizi, kad bijāt saniknots vai raudājāt. Visticamāk jūs neapjautāt neko citu kā tikai to, kas jums bija taisni priekšā! Bērņus bieži vien mudina koncentrēties uz akadēmiskām darbībām un izslēgt jebkādas uzmanības novērsējus. Dažreiz tas ir pareizi, taču citos gadījumos bērniem, kuriem ir ar redzi saistītās mācīšanās grūtības, šī pieeja var būt nepiemērota. Daudziem bērniem izveidojas ieradums „pārāk cieši skatīties” un „koncentrēties”, tādējādi viņiem izveidojas ierobežots redzes lauks un viņi redz tikai centrālo daļu visa apkārt notiekošā. *Tas var ierobežot mācīšanās efektivitāti.*

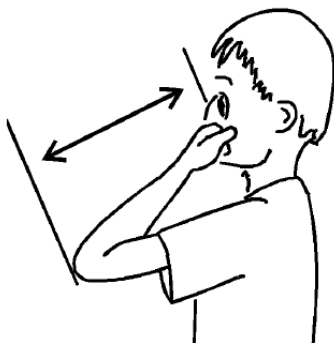
## STĀJA

Labā stāja sastāv no vairākām daļām, kas dod ierosmi labam redzes sniegunam.

1. Abām acīm būtu jābūt vienādā attālumā no grāmatas, burtnīcas vai datora. Ja viena acs atrodas tuvāk, smadzenes tik viegli nespēj savienot abu acu sniegto informāciju.
2. Ķermeņa pozai pie galda vajadzētu būt tādai, kāda parādīta zīmējumā. Muguras lejasdaļai jābūt atbalstītai pret krēsla atzveltni un abām pēdām būtu jāgulst plakani pret grīdu. Šajā ķermeņa novietojumā muskuļu sasprindzinājums mugurā un plecos ir vismazākais, tātad šī poza ir enerģētiski visizdevīgākā.



3. Vislabākais lasīšanas un rakstīšanas attālums ir noteikts kā attālums no elkoņa līdz rādītājpirksta vidējai locītavai. Piemērotāko lasīšanas attālumu varat pārbaudīt kā parādīts zīmējumā.



Ja ievērot stājas ieteikumus nav iespējams, jo bērna ķermeņa parametri nesader ar krēsla un galda izmēriem, mēbelēm (galda izmēram, krēsla augstumam) vajadzētu veikt vienkāršus pielāgojumus. Standarta virtuves vai ēdamgaldi nav veidoti mācībām un rakstīšanai, un varētu būt pārāk augsti mazam bērnam.

**Atbilstošs apgaismojums arī var palīdzēt uzlabot stāju un samazināt redzes sasprindzinājumu.**

Apgaismojumam jūsu bērna mācību vai lasīšanas zonā vajadzētu būt spožākam kā pārējā istabā. Bērnam nevajadzētu ļaut lasīt pie vienas spuldzes radītā apgaismojuma tumšā istabā. Apgaismojumam vajadzētu būt maigam un izkliedētam, nevis žilbinoši spilgtam un koncentrētam. Galda lampa ir vismazāk vēlams apgaismojuma veids, jo tā apgaismo darba zonu nevienmērīgi un var novērst uzmanību. Ja galda lampa tomēr ir jālieto, mēģiniet izmantot galda lampas ar pielāgojamu augstumu. Ja jūs izmantojat parastu galda lampu, nolieciet tādas uz galda divas – pa vienai katrā galda galā. Alternatīvs veids, kā nodrošināt apgaismojumu, ir izmantot divas stāvlampas katru savā galda galā, lai vienmērīgāk apgaismotu darba virsmu. Pārliedzinieties, ka



lampas augstums ir izvēlēts tāds, lai bērna uzmanību nenovērstu spilgtākais gaismas gredzens, kas var rasties no spuldzes. Lai to novērstu, var izmantot matētas spuldzītes vai stiklus zem lampas. Augstas intensitātes spuldzes neiesaka, jo tās nodrošina pārāk lielu apgaismojumu, kas noved pie pārāk kontrastaina attēla, kas noved pie noguruma no nevajadzīgi asa un spilgta redzes attēla.

## PAR PROFESIONĀLU ĀRSTĒŠANU

Speciālisti (acu ārsti un optometrieti), kas ārstē redzes prasmju nepietiekamības, izmanto redzes trenēšanas programmas (arī sauktas par redzes terapiju). Internetā ir iespējams atrast lielu daudzumu informācijas par redzes terapiju, kā arī pieņemt pamatotu lēmumu balstoties uz tur iegūto informāciju par to, vai jūsu bērna redzes treniņam jums kādu no tām vēlaties izmantot. Skolas nemaksā par redzes korekciju (vienalga brillēm, vai muskuļu terapiju) un redzes terapija nav lēta. Atsevišķos gadījumos redzes terapijas izmaksas sedz apdrošinātāji, un tur palīdzēt var acu ārsts. Ja jums vēlaties, lai jūsu bērnu izmeklē profesionālis, varat atrast vajadzīgo informāciju par redzes prasmēm varat lapā [www.covd.org](http://www.covd.org) vai [www.aoa.org](http://www.aoa.org).

Vecākiem vajadzētu ņemt vērā, ka ne visi oftalmologi un optometrieti atzīst redzes treniņu labvēlīgo ietekmi uz redzes prasmēm. Redzes speciālisti parasti dod priekšroku refraktīvajai (brillju) vai medicīniskajai (operatīvajai) ārstēšanai, nevis muskuļu treniņam kā redzes ārstēšanas metodei.

Papildus informāciju ir iespējams atrast sadaļā „Educator” lapā [www.visualscreening.com](http://www.visualscreening.com). Tur ir atrodami raksti, uz kuriem parasti atsaucas oftalmologi un pediatri, kā arī to argumentēts atspēkojums. Vecākiem vajadzētu zināt, ka ar redzes terapiju viņu bērnu veselībai nekādu kaitējumu nodarīt nevar. Nobeigumā, skolas nevar palīdzēt jūsu bērnam kā to varētu speciālists redzes terapijā, taču atbalsts mājās un skolas darbos var palīdzēt dažiem skolēniem ar redzes prasmju grūtībām mācīties labāk. Ieteikumi šajā bukletā palīdz iedrošināt jūsu bērnu *izmantot viņas/viņa redzi efektīvāk lasot un mācoties*, un optimizēt bērna vidi mājās, pildot skolas uzdevumus.

