



Rozvíjíme zrak dětí pomocí cvičení



Chcete, aby děti, které vychováváte nebo které k vám chodí do poradny na konzultace, měly co nejmenší potíže s vyjadřováním, čtením a psaním nebo aby se jejich problémy efektivně vyřešily? Chcete, aby děti byly pozornější a učení je bavilo? Chcete, aby se cítily spokojené? Seznamte rodiče s tím, proč je důležité věnovat pozornost rozvoji smyslů, proč je důležité věnovat se zraku a proč stojí za to rozvíjet tzv. zrakové vnímání (tedy jak informace získané zrakem zpracuje mozek).

MGR. PETRA POLÁKOVÁ

Zrakové vnímání je nejen jednou z důležitých schopností nezbytných pro učení, ale též pro to, aby ve škole byly děti pozornější, lépe vnímaly probírané učivo a učení je tedy bavilo. Seznamte se s možnými příčinami, proč dítě vyrušuje a učení mu nejde. Co dělat, když zkrátka něco nefunguje, jak má, a kdy je tedy vhodné a možné vyhledat odborníka, který pomůže problémy včas zachytit a řešit. Mějme na paměti, že **prevence je totiž vždy důležitější a efektivnější** než řešení v pozdějším věku. Pro **prevenci i nápravu poruch chování a učení** je totiž důležitý právě **předškolní věk**. Proto je dobré motivovat rodiče a děti k pravidelné, hravé „práci“ v období před vstupem do školy.

Pro přirozený vývoj dítěte jsou důležité aktivity na rozvoj smyslového vnímání hravou formou.

V tomto článku najdete **různorodé tipy na rozvoj zraku a zrakového vnímání**. Tyto aktivity se dají použít doma, ve škole, ale i v rámci terapií hyperaktivity a poruch pozornosti. Řadu obdobných aktivit využívají speciální pedagogové nebo logopedi v rámci své praxe. Je skvělé, že v některých školkách tyto činnosti zařazují učitelé do svých programů pro předškoláky a pomáhají tak rozvíjet všechny důležité oblasti smyslového vnímání dětí zcela přirozenou cestou a hravou formou. Ideálně tak, že si děti ani nevšimnou, že něco trénují, a „jen“ si hrají... Přitom však budou mít jedinečný vklad, devizu pro úspěšné zahájení školní docházky.

Vybízíme rodiče, aby tyto aktivity prováděli s dětmi doma v rámci hraní a společně stráveného času. Děti budou vděčné, že jim rodiče věnují svůj čas, a rodiče na oplátku budou mít dobrý pocit, že dělají **maximum pro jejich rozvoj a školní přípravu**.

Jako však ve všem, i zde je důležitý **komplexní a laskavý přístup** a prová-

„Smyslové orgány jsou významné i z hlediska správného vývoje nervových propojení nutných pro učení.

zání s ostatními smysly a oblastmi (sluch, hmat, vnímání vlastního těla, emoce a pohyb).

Proč je důležité zabývat se smyslovou výchovou u dětí?

Smyslové orgány zprostředkovávají informace o vnitřním a vnějším prostředí a hrají důležitou roli v celkovém vývoji dítěte. Významné jsou i z hlediska správného vývoje **nervových propojení nutných pro učení**: nejen ve škole, ale

smyslového vnímání. Zároveň tak lze u předškoláka relativně snadno zjistit, jestli v nějaké oblasti nemá určité nesnáze. To by mohlo mít negativní vliv na pozdější čtení, psaní a počítání. Pokud tomu tedy chceme zabránit a dítěti co nejvíce pomoci, pak je možné hravě, nicméně systematicky trénovat.

Co to jsou dílčí funkce a jak ovlivňují schopnost dětí učit se?

V oblasti speciální pedagogiky se setkáváme s pojmem „dílčí funkce“. To jsou naprosto základní schopnosti, které, pokud dobře fungují, **umožňují rozvoj vyšších funkcí**, jako **jsou řeč, myšlení a učení**. Pokud ale tyto funkce nefungují tak, jak mají (z neurobiologických příčin), pak hovoříme o **deficitech dílčích funkcí** nebo dílčím oslabení výkonu, což vede k nerovnoměrnému vývoji jednotlivých částí mozku a ke snížené schopnosti učit se.

Pod dílčími funkcemi rozumíme zrakové vnímání, sluchové vnímání,

Jaké jsou principy cvičení s dětmi?

- **Hlavně hravě.** První zásadou je pracovat s dětmi hravou formou. Jednak jakákoli aktivita bude dítěti předškolního věku pochopitelně více bavit, jednak si mozek nejlépe informace pamatuje **při pozitivní emoci**. Proto mějme „hravost“ na paměti při jakékoli z aktivit, o nichž bude řeč.
- **Jít příkladem.** Jak děti motivovat? Vzhledem k tomu, že děti neuvěřitelně napodobují, je vhodné jít samí příkladem a společně a s radostí se do těchto aktivit s dětmi pustit, ať už se jedná o pedagogy ve školce, nebo rodiče.
- **Pracovat systematicky.** Je třeba přistupovat k těmto aktivitám důsledně a ideálně naučnou jednotlivé aktivity v průběhu celého dne. Připravte si nějakou pěknou tabulku (fotky, obrázky), na co se skutečně potřebujete zaměřit, a v průběhu dne položky odškrtněte. Děti milují odškrtnávání a vybarvování políček tvořících „cestu“, kterou děti urazí, je skutečně **velmi motivuje**.

vnímání vlastního těla, prostorovou orientaci, hmat (jemná motorika a tréning prstů pro grafomotoriku), intermodalitu (propojení smyslového vnímání) a serialitu (posloupnost dějů). To jsou tedy oblasti, které je dobré v předškolním věku trénovat.

Co zajímavého se můžeme dozvědět o zraku?

Zrak poskytuje informace o tom, co vidíme v našem prostředí (barvu, velikost, umístění nebo vzdálenost mezi předměty). Zrakem rozlišujeme teplé a studené barvy, které mají vliv na naši náladu – povzbudí nás červená, nadšení a chuť v nás vyvolá oranžová barva. Uklidní nás zelená, modrá. Oči potřebujeme i proto, abychom udrželi rovnováhu.

Oko obsahuje čtyři přímé okohybné svaly přiléhající k oční bulvě a zajišťující pohyb a rotaci. Další částí je sítnice, rohovka, sklívec, duhovka. Jsou zde i prvky pro vnímání tepla. Okem vnímáme také tvar: pokud vidíme čtverec, doslova čtverec „oběhneme“ očima. Jednotlivé **části oka je možné relaxovat a pracovat s nimi**. Trénovat se dá i akomodace oční čočky (přizpůsobení oka při zaostřování na různé vzdálenosti), konvergence (spolupráce očí) a posilování periferního vidění. Důležitá je též **zraková koordinace a koordinace oka a ruky**, což je potřebné pro čtení, psaní, ale i pro pohybové aktivity, jako je třeba házení míčem.

Jaký je rozdíl mezi zrakem a zrakovým vnímáním?

Je třeba si uvědomit, že zatímco vidění nám zprostředkovává zrak a jeho orgán (oko), zrakové vnímání je to, jak je **informace zpracovaná okem následně vyhodnocena mozkem**. Jestli skutečně

to, co vidíme, též mozek pochopí a dá nám správnou zpětnou vazbu (přeženu-li to, zrakem vidím jablko a mozek vyhodnotí, že vidíme hrušku). Konkrétně se může stát, že vidíme písmenka LES, ale mozek toto může vyhodnotit jako SEL nebo SLE.

Neodhalené poruchy zraku a zrakového vnímání bývají jednou z příčin poruch pozornosti a učení.

Jak je tedy zřejmé, zrakové vnímání je **důležité pro nácvik čtení a psaní**. A právě tato funkce je klíčová pro děti první a druhé třídy.

Jaké potíže se zrakem můžeme z hlediska učení objevit?

Problémů se zrakem si můžou všimnout sami rodiče, když vidí, že jejich děti při různých aktivitách často natáčejí či zakládají hlavu, více mrkají, mhouří oči nebo se jim stáčí jedno oko ke kořeni nosu či naopak k vnějšímu koutku. Je třeba zpozornět i v případě, že si dítě často stěžuje na bolest hlavy.

Zrakové vnímání je důležité pro nácvik čtení a psaní a je proto klíčové pro děti první a druhé třídy.

Pokud máte nějaké podezření, nechejte dítě vyšetřit nejen očním lékařem, ale též na **specializovaném pracovišti – ortoptice**. Tam mimo jiné odhalí případné potíže s binokulárním viděním (jak oči spolupracují a jak v podstatě spojují obrazy v jeden celek – zda tedy dítě nevidí místo 11 číslo 111). V rámci těchto poruch se může vyskytnout **amblyopie (tupo-zrakost)** nebo **strabismus (šilhavost)**.

Měly by být vyšetřeny i oční pohyby (jestli dítě udrží oči v jedné řádce, nebo mu oči přeskakují), to totiž může výrazně negativně ovlivnit jeho schopnost číst. Vše je možné a nutné řešit a korigovat

nejpozději v předškolním věku, tedy předtím, než začne chodit do školy. Neodhalené poruchy zraku a zrakového vnímání bývají **jednou z příčin poruch pozornosti a poruch učení**, jako je dyslexie, dysgrafie a dysortografie (poruchy čtení, psaní a pravopisu).

Jaké jsou důsledky potíží ve zrakovém vnímání?

Pod zrakové vnímání zahrnujeme **odlišení zrakové figury od pozadí**, zrakovou diferenciaci, zrakovou paměť v posloupnosti, **orientaci v prostoru a ploše**. Řadí se sem i **zraková analýza a syntéza** (viz dále). V prvním případě dítě není schopné zapamatovat si a pohotově si vybavit určitý tvar, odmítá kreslit. Jeho kresba je nekvalitní a neodpovídá jeho inteligenci. Často pak u těchto dětí dochází k záměně tiskacích písmen a jakákoli aktivita, kde musí zapojovat zrak, je velmi vyčerpá. Neumí pohotově vyhledávat věci, ani v textu, ani v běžném životě.

V případě problémů se **zrakovou diferenciací** nejsou děti schopné vyhledat chybu v textu, mají pomalé tempo psaní a špatně opisují texty z tabule. Zrakem neumí vnímat detaily, vynechávají diakritická znaménka, v matematice pak mohou znaménka zaměňovat. Často se neumí učit prostřednictvím čtení, ale využívají jiné způsoby (poslech, pohyb). Neumí vnímat detaily. V případě potíží se **zrakovou pamětí** dítě neumí hrát pexeso, není schopné zapamatovat si krok za krokem prvky v řadě (nezapamatuje si například kombinaci čísel nebo neumí psát anglická slovíčka). To vše pak může vést k tomu, že děti vyrušují a jsou označeny jako nepozorné a hyperaktivní. Je třeba si uvědomit, že především odlišení zrakové figury od pozadí, zraková diferenciac a zraková paměť jsou důležité pro nácvik psaní a čtení.

Víte, že některé děti mají větší či menší zrakovou citlivost?

Hovoříme zde o tzv. **senzorické integraci**. U každého člověka existuje různá citlivost (horní a dolní práh), která může být u každého odlišná, a to i v různou dobu. U některých dětí je tato hranice natolik významná, že zpracování v určitém smyslu nefunguje optimálně, což vede k dalším potížím, jako jsou specifické poruchy učení a chování.

Porucha senzoričské integrace je něco jako dopravní zácpa mezi nervovými spoji. V důsledku špatné komunikace jsou tudíž některé smysly oslabené. V případě zrakového vnímání to může být **přecitlivělost na světlo** (blízkající zářivka, slunce svítící do oken...). Dítě se tak nemůže soustředit na nic jiného, a tudíž se zdá, že neposlouchá nebo že zlobí. Některé děti též může dráždit určitá barva. Může to být například červená, proto tuto barvu nevolíme jako hlavní barvu třeba v dětském pokoji, na povlečení apod.



Inspirujte se Portfoliem předškoláčka k zábavným hrám a aktivitám.

Preventivně ji radši nepoužíváme v případě, že pracujeme s dětmi na lekcích, ve škole nebo při terapiích.

Víte, že je také důležité u předškoláka zjistit, jaké má dominantní oko?

Každý má jedno oko vedoucí, tj. to, které při dívání preferujeme. S tím souvisí pojem **lateralita**, což je nerovnoměrné využívání párových hybných (ruka, noha) a senzoričských (oko, ucho) orgánů. Je už dlouho známo, že pokud má dítě dominantní levou ruku a přitom má vedoucí pravé oko, pravé ucho i pravou nohu (tzv. **zkřížená lateralita**), může to vést k obtížím s učením.

Zjistěte, jak jsou na tom děti ve zrakové oblasti před vstupem do školy

Existuje **celá řada testů**, které mohou děti absolvovat již ve školce (například Orientační test řečových a kognitivních schopností předškoláka Mgr. Strejčkové a PaedDr. Slabochové). Nakladatelství D+H vydalo sadu pěti plakátů s názvem **Portfolio předškoláčka**, kde jsou graficky přehledně shrnuté jednotlivé části, které jsou důležité a mohou rodiče nebo učitele v mateřských školách inspirovat k zábavným aktivitám a hrám (sluch, motorika, sociální chování, hmat a právě zrak). Dítě si odškrtává, co už dokázalo, a má tak přehled, co už umí. V případě, že ne, je možné a žádoucí

s ním pod odborným vedením příslušné oblasti dotrénovat.

O jaké oblasti se jedná?

- **Orientace na ploše a v prostoru:** zda rozliší pojmy nahoře, dole, před, za..., zda určí směr pohybu a vzdálenost.
- **Levoprávní pohyb očí:** zda udrží směr pohybu v řádce a sloupci, řadí a jmenuje předměty a obrázky.
- **Zraková analýza a syntéza:** zda umí skládat puzzle a zda doplní chybějící části na obrázku.
- **Zraková paměť:** zda nakreslí jednoduché obrázky podle předlohy a zda si zapamatuje 3–6 předmětů a tvarů.
- **Rozlišení podobných a stranově obrácených tvarů:** zda vyhledá a spojí stejné obrázky, tvary a zda rozpozná odlišné tvary.

Jak můžete dominantní oko vyzkoušet sami?

- Nechte dítě vzít dalekohled oběma rukama a podívat se do více směrů.
- Jakým okem se podívá do klíčové dírky?

V případě podezření na tzv. zkříženou laterální nechte dítě odborně otestovat na ortoptice a navštivte speciálního pedagoga.

- **Rozlišení figury a pozadí:** zda vyhledá konkrétní věci na obrázku, rozliší několik překrývajících se obrázků a zda rozliší tvary na odlišném pozadí (tečkované, šrafované...).
- **Zrakové rozlišení (diferenciace):** zda rozliší barvy a předměty podle velikosti, tvaru, materiálu...

Co mohlo být příčinou problémů ve zrakovém vnímání?

Existují neurobiologické příčiny, proč může mít dítě problémy ve zrakovém vnímání, o nichž je dobré, aby věděli i ti, kteří se nepohybují v oblasti lékařství.

Jednou z příčin jsou **tzv. přetrvávající primární (novorozenecké) reflexy**. Reflexy jsou automatické reakce organismu a je to nejrychlejší a zároveň nejjednodušší způsob, který umožňuje organismu ihned zareagovat na určitou náhlou změnu. Některé tyto reflexy, které přetrvávají období, kdy měly vymizet, což je **kolem 4.–6. měsíce života**, brání u dítěte centrální nervové soustavě, aby dozrála a aby vyšší funkce převzaly svou úlohu. Můžeme použít příměr, že když u dítěte jeho novorozenecké reflexy přetrvávají, pak funguje tak, jako by auto jelo se zataženou ruční brzdou. Jedním z těchto reflexů, který má vliv právě na oční pohyby, je

Moroův úlekový reflex nebo též asymetrický šijový tonický reflex.

Důvodem přetrvávajících primárních reflexů mohou být obtíže v těhotenství, ale i například porod císařským řezem, poporodní komplikace, malá placenta, horečky u novorozence, ale také například to, že dítě během svého psychomotorického vývoje v prvním roce života neleželo.

Dále za problémy může **tzv. unilaterální fungování mozku**, kdy mozkové hemisféry nejsou efektivně propojené a tzv. svorové

sledujeme tyto přístroje před spaním (místo čtení pohádky použijeme pohádku na tabletu nebo na mobilu), pak tím můžeme výrazně zhoršit kvalitu spánku dítěte. Tyto přístroje by se totiž neměly používat přibližně hodinu před spaním, protože vyzařují **tzv. modré světlo**. Toto světlo **negativně působí na kvalitu spánku** a na vyplavování hormonu melatoninu. Ten je významným antioxidantem v našem těle a k jeho produkci dochází ve tmě a při kvalitním spánku. Je důležitý pro celkovou regeneraci našeho organismu, což platí dvojnásobně pro děti. Proto je tak důležitý dlouhý spánek ve tmě (dětí školou povinné mají spát 10–11 hodin) a v době větrné, nepřetopené místnosti.

„I pro učitele je dobré znát možné neurobiologické příčiny problémů ve zrakovém vnímání.“

těleso (corpus callosum), které se nachází mezi nimi, nefunguje optimálně. Je to, jako by docházelo k přerušování telefonního spojení.

Děti ale mohou ke zhoršenému zraku dospět i **bez vrozených potíží**. V dnešní době totiž už i malé děti tráví hodiny u počítače nebo nad mobilním telefonem, čímž vystavují oči námaze a osvětlení. Dochází k přetěžování krční páteře, což **oslabuje i okohybné svaly**. Dále dochází k **přetěžování centrálního vidění** a oslabuje se periferní vidění. Oči nemrkají tak často, jak by měly, jsou vysušené a přetížené.

Souvislosti s kvalitou spánku

Při používání digitálních přístrojů nejenže dochází k namáhání zraku, ale zároveň můžeme negativně ovlivnit celou regeneraci dětského organismu. Jak je to možné? Pokud

Je možné tyto problémy řešit?

Ano. Dítě lze otestovat **speciálními pohybovými testy** a na základě toho je pak vhodné zahájit **cvičení podle neurovývojové stimulace**, dále pak „přeladění“ unilaterálně fungujícího mozku (Brain Gym®), trénink dílčího oslabení výkonu (zrakové vnímání) a také stimulace podle senzorycké integrace a další programy. Řadu prvků nabízí též jóga, ale pouze doplňkově. Důležité je pracovat systematicky, každý den cca 10 minut. Odborné konzultace nabízí speciální pedagogové, psychologové, fyzioterapeuti, některé logopedické poradny a pediatrii nebo též jiní vyškolení odborníci.

Jak o zrak pečovat obecně?

Pečovat o zrak by mělo být **součástí každodenní**

Cvičení a relaxace očí by se měly stát každodenním návykem, alespoň deset minut denně.

hygieny podobně jako čištění zubů před spaním. Jak jsme uvedli, oči tvoří mimo jiné i okohybné svaly, které, tak jako jiné svaly těla, je třeba trénovat – **posilovat i relaxovat**. Pravidelným tréninkem se zrak posiluje, a může dojít i k jeho zlepšení. Cvičením očí se též

„Při cvičení očí s dětmi využíváme hravé představy, třeba berušku na palci nebo poskakující kobyliku v trávě.“

posilují nervové spoje. Je tedy vhodné zařazovat do každodenních aktivit cviky podporující koordinaci oko–ruka (lezení, kreslení přesných bodů, obkreslování teček do konkrétních tvarů, hledání přesné cesty v labyrintu apod.).

Také nechte děti co nejvíc **hledět do dálky** a relaxovat tak jejich oči. Během dne děti často upozorňujte na předměty někde v dálce, pozorujte detaily na obloze či šišky na stromech. Oči se krásně uvolní a děti si zároveň více uvědomí vnímání sebe sama a vnímání světa kolem sebe: budou se umět doopravdy dívat.

Jak může pomoci jóga?

Jóga je všestranná, zdravá, a mluvíme-li o té dětské, je i dynamická. Jde o **komplexní cvičení**, protože například do lekcí pro děti předškolního věku zařazujeme aktivity doslova od prstů u nohou právě po oči. Komplexní přístup zahrnuje aktivity z oblasti hrubé motoriky (pohyb), jemné motoriky (zručnost prstů), práce smysly (zrak, sluch, hmat, čich, chuť), orientace tělesného schématu (to, jak vnímáme své tělo v čase a prostoru), rovnováhy a propojování mozkových hemisfér.

Jóga pro oči

... abychom lépe viděli. Co tedy můžeme dále dělat? Cvičíme okohybné svaly, trénujeme akomodaci oční čočky (schopnost zaostřit), oči pravidelně relaxujeme.

Obecně se pro trénink očí z jógy hodí **tzv. obrácené pozice** (pozice, kdy máme hlavu níže než ostatní orgány – pozor na svíčku, nedoporučuje se v pubertě kvůli aktivaci štítné žlázy) a také cokoli, kde střídáme zaostření nebo kdy pohybujeme očima. Vhodná

nout rukama – a hýbou se pouze oči při pohledu na veselou tužku, která se pohybuje doprava, doleva, šikmo vzhůru, šikmo dolů, dokola, směrem k nosu a pak rychle zmizí a dítě se podívá na stěnu vzdálenou 2 metry.

- **Prohlížení berušky.** „Beruška“ nám přistane na palci a my si palec i s beruškou přibližujeme a pak foukneme a beruška odletí k protější stěně, kde ji opět pozorujeme. Cvik několikrát opakujeme.
- **Kobylika v trávě.** Vleže na břiše s hlavou opřenou o dlaně pohybujeme pouze očima podle slovních instrukcí, kam kobylika poskakuje.

Ásány (pozice těla)

Z cviků můžeme zařadit pozice vestoje a obrácené pozice (tj. pozice, kdy máme hlavu níže než ostatní orgány).



- **Lukostřelec** – pozice vestoje, kdy jsou ruce v pěst, palec vztýčený a natahuje tětívu – tento cvik je vhodný právě i na oční gymnastiku, kdy střídavě mrkáme na palec a na prostor před palcem.
- **Pavouk** – široký stoj rozkročný, ruce opřené o bloček nebo podlahu na spojenci mezi chodidly, hlava směřuje k zemi.
- **Zajíc** – jedna ze základních pozic – sed na patách, celé tělo natažené dopředu a ruce natažené na podložku a položené čelo na zemi.
- **„Ponorka“** – Sed na patách, ruce jsou propletené za zády, zvedáme

Tipy na aktivity pro děti předškolního věku

V návaznosti na část týkající se Portfolia předškoláčka můžete v rámci zábavných aktivit jednotlivé oblasti trénovat během těchto aktivit:

Aktivity s obrázky a tvary

- **Sílnice.** Nakreslíme dvě paralelní linie, které tvoří silnici a úkolem dítěte je tužkou vést čáru tak, aby se nedotkla krajních částí. Zpočátku volíme širší silnici, postupně můžeme čáry zúžit.
- **Pexeso.** Kdo by neznal klasickou hru, kdy hledáme dva stejné obrázky mezi ostatními kartičkami obrácenými rubem nahoru (trénink zrakové paměti – zapamatování viděného). Pokud zvolíme inspirativní obrázky, můžeme hravě trénovat názvy zvířat nebo i angličtinu.
- **Dřívka.** Je tvůj dům stejný jako můj? Postavíme domeček ze sirek nebo ze špejlí. Dítě si dům prohlédne, pak původní tvar přikryjeme a dítě se pak samo pokusí vytvořit ten samý tvar (**trénink zrakové paměti**).
- **Kde se schovávají.** Dítě hledá na obrázku různě poschovávaná zvířata a ideálně celou větou odpovídá, kde jsou (Kotě je na stromě, Kotě je schované za oknem atd.).
- **Cestičky.** Dítě má za úkol vést nepřerušovanou čáru ve vymezeném prostoru (**trénink vizuomotorické koordinace**).
- **Labyrinty.** Klasická hra, kdy se má například myška dostat přes různě spleť labyrint až k síru.
- **Najdi všechny tvary na obrázku.** Najít jednotlivé tvary mezi třemi až pěti tvary nakreslenými přes sebe – např. dům, pes, strom aj. (**rozlišení figura – pozadí**).
- Dokreslování toho, co chybí a dokreslování neúplných tvarů.

Kreslení v mouce

Překresluje prstem různé tvary, písmena a vlnovky v mouce rozsypané v tenké vrstvě na táčku. Uvolňujeme tak zápěstí, trénujeme koordinaci oko–ruka, cvičíme hmat a propojujeme hemisféry (v případě, že kreslíme oběma rukama).

Co vidíš v dálce

Přes den je dobré s dětmi často hledět do dálky a pozorovat vzdálený bod na stromě nebo na obloze (**uvolňování okohybných svalů**).

Co vidíš z okna

Děti se třeba při cestě vlakem ptáme, zda vidí něco vysokého červeného (komín), něco ve tvaru čtverce (dům) – **vyhledávání předmětů v prostoru**.

Hodinu před usnutím bychom neměli používat žádné digitální přístroje. Pokud místo čtené pohádky pouštíme dětem pohádku na tabletu nebo na mobilu, pak tím můžeme výrazně zhoršit kvalitu jejich spánku.

pánev, hlavu opíráme o temeno hlavy a ruce jakoby padají přes hlavu k zemi.

Další cviky na oči

- **Sleduj prst.** Necháme dítě sledovat náš natažený prst, který posouváme směrem k jeho nosu, do stran, kroužíme dokola, děláme úhlopříčné pohyby, opíšeme písmeno A a H.
- **Cviky se zavřenýma očima.** Cvičení „sleduj prst“ provedeme i se zavřenýma očima.
- **Mrkaná.** Desetkrát zamrkáme pomalu a desetkrát rychle.
- **Vidíš lístek, vidíš mrak?** V přírodě si stoupneme nebo sedneme poblíž nějakého stromu a pozorujeme kůru na stromě, lístky na stromě a pak hned pohled změníme a v dálce pozorujeme oblak nebo ptáčka na obloze (**akomodace oční čočky**).
- **Masáž.** Masírovat oční bulvy přes zavřená víčka, případně celý obličej lehkými krouživými pohyby bříšky prstů.
- **Dalekohled.** Vezmeme dvě ruličky od papírové kuchyňské utěrky, přiložíme těsně ke každému oku jednu, až vytvoříme „dalekohled“ ve tvaru písmene V a každým okem se díváme do jedné ruličky. Pak je obě přiblížíme k sobě jako jeden dalekohled (**trénink očí při tupostrakosti**).
- **Chůze pozadu.** Zábavná aktivita s dětmi, která také pomáhá relaxovat oči.
- **Korálkový trénink.** Vezměte 20 cm dlouhý provázek, navlékněte na

něj různě barevné korálky několik centimetrů od sebe. Přiložte provázek k nosu, druhý konec natáhněte a pak se střídavě dívejte na jednotlivé korálky (**trénink akomodace oční čočky**).

- **Večerní relaxace očí.** Před spaním namasírujte dítěti oblast kolem očí, nechte ho několikrát zamrkat pomalu a rychle a pak si zahřejte ruce a položte mu je na oči nebo mu na oči dejte pytlík s lněným semínkem nebo rýží (**uvolnění okohybných svalů**).

Koordinace oko–ruka

- **Opičí dráhy.** Sem se zařazuje lezení, plazení, překračování překážek. Rozvíjí koordinaci, rovnováhu a stimuluje hmat a rozvoj všech svalů.
- **Házení** – házet míčem nebo jiným měkkým předmětem (šátek, pytlík

„Součástí péče o zrak je i trénink koordinace oko–ruka při házení míčem nebo jiným měkkým předmětem a zároveň také uvolňování předloktí a ramen.“

naplněný třešněmi, obruč apod.) samostatně nebo ve dvojici.

- Kopat do balonu nebo hrát s míčem školku (opakovat postupně v počtu od 10–1).

Uvolňování předloktí a ramen

Je důležité pro uvolnění krčních svalů, ale i okohybných svalů.

- Kroužíme pažemi, předloktím, zápěstím.

Cviky se zavřenýma očima

Pokud ubereme zrak, trénujeme okamžitě i rovnováhu a vnímání vlastního těla (oči můžeme zavázat šátkem nebo dát masku, která se používá na spaní).

Neobvyklá relaxace

- **Klapky na oči.** Dlaně zahřejeme třením o sebe a dáme je jako misticčky na oči, pak spojené misticčky z dlaní

Literatura

- JUCOVIČOVÁ, D., KŘAPKOVÁ, L.. *Portfolio předškoláčka*. Praha: D+H, 2016.
- KLEPLOVÁ, V. *Našemu sluníčku: Bud' fit od narození po školu*. Olomouc: ANAG, 2006.
- KOZÁKOVÁ, V. *Co je to senzorická integrace – sešit otázek a odpovědí – brožura k bakalářské práci: Využití senzorické integrace v ergoterapii u dětí s poruchou autistického spektra*. Praha: Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN, 2014.
- POLÁKOVÁ, P. *Jak vychovat pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019 (v tisku).
- SINDELAROVÁ, B. *Předcházíme poruchám učení. Soubor cvičení pro děti v předškolním roce a v první třídě*. Praha: Portál, 2016.
- SOESMAN, A. *Dvanáct smyslů: Brány duše, úvod do anthroposofie*. Hranice: Fabula, 2009.
- VOLEMANOVÁ, M. *Přetrvávající primární reflexy: opomíjený faktor problémů učení a chování*. Praha: Institut neuro-vývojové terapie, 2013.

- **Obklady.** Večer před spaním na oči střídavě klademe teplé a studené pleny nebo ručníky.

Jak je zřejmé, věnovat se hravému tréninku zraku a zrakovému vnímání se vyplatí. Vhodné jsou i některé aktivity podle **Marie Montessori** (italská lékařka a pedagožka z počátku 20. století, zakladatelka tzv. Montessori systému vzdělávání), kde se nabízí nepřeborné množství aktivit, které **propojují více smyslů najednou**, což je pro komplexní rozvoj dětí opravdu optimální.

Kromě toho naučíme děti pozorně se dívat kolem sebe, naučíme je všímát si detailů. Tímto jim pomůžeme nejen zlepšit jejich vnímání zrakem, ale naučíme je i vnímat život v hloubce a lépe se soustředit, být pozornější a spokojenější.

Naučíme děti pozorně se dívat kolem sebe, všímát si detailů. Pokud budou vnímat život v hloubce a lépe se soustředit, budou pak i pozornější a spokojenější.

oddalujeme a pozorujeme středy dlaní (uvolňování okohybných svalů).

- **Palming.** Důležitou součástí péče o zrak je i tzv. palming, kdy si třením zahřejeme dlaně o sebe, položíme je na obličej (sedíme rovně, ruce si opřeme třeba o polštáře) a chvíli se díváme do tmy vytvořené dlaněmi. Můžeme doprovodit zpěvem hlásky Íííím (motivací může být „blížící se komár“), což je mantra posilující oči a zároveň podporující správné dýchání. Je to skvělá a jednoduchá kombinace vedoucí k báječné relaxaci před spaním.

Autorka je lektorka dětské a dospělé terapeutické jógy