

VÝVOJ ZRAKU U DĚTÍ ZRAK PATŘÍ MEZI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SMYSLY

Děti se nerodí s dokonalým zrakem – ten se vyvíjí přibližně **do 8 let věku**.
Právě v tomto období je důležité zrak správně stimulovat a rozvíjet.

POHYB POMÁHÁ OČIM

Pohyb je pro vývoj zraku velmi důležitý. Podporuje například:

- **propojení oko–ruka/oko–noha**
- **prostorové vidění**
- **oční pohyby**
- **spolupráci obou očí**

MOŽNÉ POTÍŽE

- **únava, pálení nebo slzení očí**
- **syndrom suchého oka**
- **dvojité vidění na blízko nebo do dálky**
- **problémy s koncentrací**

Na některé potíže je potřeba myslet také u dětí se **zkříženou laterality** (dominantní ruka a oko jsou na opačných stranách těla)

DOBŘÁ ZPRÁVA!

S mnoha obtížemi lze pracovat a zlepšit je. Okohybné svaly lze posilovat vhodným cvičením a důležité je také nastavit správné pracovní podmínky při práci a učení.

Klíčové je začít řešit případné potíže včas.

ZACVIČ SI S NÁMI!



Text vznikl ve spolupráci s ortooptičkou
Mgr. Andreou Košťálovou, Ph.D.

TECHNOLOGIE

...mohou vývoj zraku zhoršovat!

Časté používání telefonů a tabletů u malých dětí může:

- **přispívat ke vzniku očních vad**
- **negativně ovlivňovat oční pohyby**
- **způsobovat problémy se soustředěním**

Obtíže se mohou později projevit ve škole například při čtení, psaní, matematice či tělocviku

