

**Pleoptické cvičení:** cvičení, kde se provádí výcvik vidění tupozrakého oka.

Vyloučením lepšího oka z vidění pomocí okluze stimulujeme vidění u horšího oka. lepší oko je možné zakrýt náplastí, náplast'ovým/gumovým/látkovým okluzorem nebo kontaktní okluzní čočkou.

Čím je dítě starší, tím je daleko pomalejší obnova zrakových funkcí, a tím více klesá možnost úplné restituce. Do 5.let věku dítěte je obvykle pleoptické cvičení úspěšné, nad 10 let většinou není naděje. Míra úspěchu mezi 5. – 9. rokem je individuálně variabilní.

Největší míru úspěchu však zajistíme pouze poctivým, pravidelným cvičením nejen na ortoptice ale i doma. Samozřejmostí by měly být pravidelné návštěvy u očního lékaře, na ortoptice a dodržování předpokládaných pokynů k léčbě.

### **Pleoptická péče v MŠ**

Pedagogové ve třídách v rámci vzdělávání zařazují pleoptická cvičení a navazují tak na práci ortoptických sester.

- obtahování
- spojování bodů – vybarvování
- vyšívání
- vypichování
- bodování
- stříhání po čáře

## **Než s dítětem začnete cvičit**

Než se však s dítětem doma pustíte do cvičení vadou postiženého oka, je nutné připomenout si pár zásad, kterých byste se měli držet.

- Během cvičení musí být zdravé oko zakryto okluzorem.
- Snažte se, aby dítě během hry co nejvíce zapojovalo oko, mozek i ruku. Protože čím víc musí přemýšlet a koordinovat pohyby očí a rukou, o to víc je léčba efektivnější.
- Každé cvičení dostatečně motivujte. Určitě na dítě nechoďte s příkazy typu: Musíš... Dělej!
- Ze všeho nejdůležitější je důslednost a trpělivost.

## **Vhodné cviky na doma**

- **Obkreslování obrázků:** nechte dítě přes průhledný papír obkreslovat různé tvary. Využívejte jak silných kontur, tak i těch nejtenčích. Nejvhodnější jsou k tomuto cvičení obrázky černobílé.
- **Pexeso:** ať dítě hledá stejné obrázky a skládá je postupně na sebe. Používejte různá pexesa, aby nešlo pouze o stejné motivy. Při této hře se cvičí jemná motorika a koordinace oko–ruka.
- **Navlékání korálků:** vyberte pro dítě nějakou předlohu nebo ho nechte na tenkou bužírku navlékat korálky od největších po nejmenší. Možností je spousta.

- **Házení na cíl:** pro tuhle hru použijte víc předmětů na házení – balónek, plyšáka, lehkou botu, kostku... Položte je na zem vedle dítěte. To by mělo předmět, kterým bude na cíl házet, nejprve popsat. Poznává, co drží v ruce? A pak ho nechte, ať se trefí třeba do krabice od bot, která bude dva metry daleko. Když se nebude dařit cíl zasáhnout, klidně krabici postavte blíž. V opačném případě vzdálenost prodlužujte.
- **Chůze po čáře:** vyrobte doma nebo na zahradě čáru, po které bude dítě cvičit chodit rovně. Samozřejmě se zakrytým zdravým okem a bez jakékoli pomoci, ani navádění není povoleno. U těžší formy tupozrakosti nemusí ratolest tenkou čáru vůbec vidět. Proto ji udělejte dostatečně širokou.
- **Prohlížení knihy:** vyberte na každý den jinou obrázkovou knihu a nechte dítě, aby vám obrázky samo popisovalo. Co na nich je? A jakou mají barvu?
- **Zapínání knoflíků:** obyčejné zapínání a rozepínání knoflíků – třeba na povlečení – je také výborný cvik, který se rovněž zaměřuje na jemnou motoriku.
- **Orientace v prostoru:** rozestavte po místnosti menší hračky a zkuste popisovat, kde co leží. Pokud dítě předměty nevidí, posuňte se k nim blíž. Jestliže všechny pozná jistě, prodlužte vzdálenost, nebo použijte menší předměty.
- **Počítač:** vzdělávací hry s okluzorem na oku (děčkohry).
- **Obtahování:** dítě obtahuje přes průhledný papír obrysy různých tvarů od silné kontury po nejtenčí. Používejte nejlépe černobílé obrázky.
- **Vypichování:** nakreslete tečkovaně libovolný obrázek, podložte jej čistým papírem a položte na jakoukoliv měkkou podložku. Dítě propichuje větším špendlíkem jednotlivé vámi nakreslené body. Například: Kolečko, obdélník, pro starší jakýkoliv obrázek.
- **Psaní do řádků:** přesné vpisování různých tvarů do dělených řádek.
- **Mozaika:** rozstříhat jakýkoli obrázek a skládat dohromady- nejprve 2 ks, pak 3,4 a více.
- **Knihy, časopisy:** prohlížení knih, časopisů s okluzorem. Dělat různé rozhovory nad knihou.

### **Jakákoliv:**

Vystřihování, vybarvování, vyšívání

Pletení, modelování

Překreslování, hlavolamy

Nalepování, bodové obtahování obrázků- spojování bodů (časopis Škulka,...)

Lego, mozaik

Vytrhávání obrázku

Dřevěné kostky, puzzle

Třídění obrázků dle určených znaků