



## HEIKKONÄKÖISEN SILMÄN HARJOITUSHOITO

**Etenkin lapsuudessa näkötoimintojen normaalina pysymisen edellytys on, että silmä saa säännöllistä ja riittävää harjoitusta. Heikkonäköisellä silmällä on vahva taipumus jäädä pois käytöstä ikäänkuin paremman silmän varjoon, kun katsotaan normaalisti molemmilla silmillä yhtäaikaan. Samalla on uhkana laiskana olevan silmän taitojen ruostuminen.**

**Edellämainitusta syystä käytetään hyvin yleisesti eri tyyppisiä harjoitusohjelmia muiden hoitojen jatkona tai täydennyksenä. Parempi silmä peitetään esim. juuri peittohoitoon tarkoitettulla lapulla tai sideharsotaitoksilla (läpinäkymätön) ja järjestetään huonommalle silmälle tarkkuutta vaativaa näkötyötä.**

**Harjoitus on sitä tehokkaampaa, mitä enemmän keskittymistä itse näkösuoritus vaatii. Pelkkä silmällä oleskelu ei vaikuta mitään. (esim. tv:n katselu).**

**Koska toiminta vaatii keskittymistä, on parempi, että järjestetään useampia lyhyempikestoisia istuntoja vaikka eri päivinä, kuin että kerralla jatketaan yli väsymysrajan.**

**Harjoitustilanteeseen sopivia tehtäviä on monentyylisiä ja niitä suunniteltaessa voi vapaasti toteuttaa mielikuvitustaan.**

**Seuraavassa muutamia esimerkkejä:**

- runsaasti yksityiskohtia sisältävien piirrosten tekeminen esim. värityskirjojen tehtävät, kuvien väritykset, numerojenyhdistäminen**
- pikkutarkat näpertelyt, kuten erilaiset askartelutehtävät, helmien pujottelu lankaan ym. rakennussarjat, palapelit, pikku legot**
- elektroniikkapelit + muut erilaiset pelit**
- lukeminen ja kirjoittaminen**