



## Μαθητές με Θέματα Υγείας

### Μυωπία



## Μυωπία



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Να είστε σε εγρήγορση όταν ερμηνεύετε τη συμπεριφορά ενός μαθητή.** Εάν δε διαγνωσθούν, οι μαθητές ενδέχεται να εμφανίσουν κάποια ή όλα από τα παρακάτω: να κρατάνε ένα βιβλίο πολύ κοντά, κλίση του κεφαλιού για να βλέπουν καλύτερα, συχνό τρίψιμο ματιών, χάνουν τη σειρά τους κατά την ανάγνωση, παραπονιούνται για πονοκεφάλους ή κουρασμένα μάτια, αποφεύγουν δραστηριότητες που απαιτούν κοντινή όραση, ευαισθησία στο φως, υπερβολική δακρύρροια των ματιών, λαμβάνουν χαμηλότερη βαθμολογία από το συνηθισμένο.
2. **Προσφέρετε στους μαθητές με μυωπία την ευκαιρία να καθίσουν στο μπροστινό μέρος της τάξης όσο το δυνατόν πιο κοντά στον πίνακα.**
3. **Μειώστε το υπερβολικό φως από τα παράθυρα ή καθίστε το μαθητή με την πλάτη του στο παράθυρο.**
4. **Έχετε υπόψη ότι οι μαθητές με μυωπία ενδέχεται να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη ή χρόνο για να αντιγράψουν τα πράγματα από τον πίνακα, να διαβάσουν από απόσταση ή να ολοκληρώσουν μια εργασία.**
5. **Όταν χρησιμοποιείτε εκτυπωμένα υλικά, εξετάστε την αντίθεση, τον τύπο εκτύπωσης και την απόσταση των γραμμάτων,** καθώς αυτά μπορεί να είναι πιο σημαντικά από το μέγεθος εκτύπωσης.
6. **Επικεντρωθείτε στις εκπαιδευτικές μεθόδους που περιλαμβάνουν ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα.**
7. **Αποφύγετε να επιστήσετε την προσοχή στο πρόβλημα των ματιών του μαθητή** μπροστά στην τάξη και να συζητήσετε ή να σχολιάσετε την κατάσταση της μυωπίας του μαθητή.

[Αναφορές: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>

Texas School for the Blind and the Visually impaired

<http://www.tsbvi.edu/program-and-administrative-resources/3277-considerations-for-low-vision-students-in-a-classroom>]



## Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

### Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

1. Αυξήστε το χρόνο που αφιερώνετε έξω κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων ή τη συχνότητα των υπαίθριων δραστηριοτήτων.
2. Οργανώστε μεγαλύτερο αριθμό εκδρομών, οι οποίες θα επιτρέψουν στους μαθητές να περάσουν χρόνο έξω και να εκτεθούν στο φως του ήλιου.

[Αναφορές: <http://www.allaboutvision.com/parents/myopia-causes.htm>  
<http://www.nature.com/news/the-myopia-boom-1.17120>]

3. Φροντίστε να παρέχετε διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης των επιδόσεων του μαθητή, όπου ενδείκνυται.

[Αναφορά: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>]

4. Ενθαρρύνετε τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό ως μέρος ενός σχεδίου για τη μείωση του κινδύνου και της εξέλιξης της μυωπίας. Ζητήστε από τους γονείς την άδεια να συμπεριλάβουν τους μαθητές σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών που φορούν γυαλιά.

[Αναφορά: <http://eyewiki.aao.org/Myopia>]

### Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό

Οργανώστε μεγαλύτερο αριθμό εκδρομών, οι οποίες θα επιτρέψουν στους μαθητές να περάσουν χρόνο έξω και να εκτεθούν στο φως του ήλιου.

[Αναφορές: <http://www.allaboutvision.com/parents/myopia-causes.htm>  
<http://www.nature.com/news/the-myopia-boom-1.17120>]

### Εργασία για το Σπίτι

Φροντίστε να παρέχετε διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης των επιδόσεων του μαθητή, όπου ενδείκνυται.

[Αναφορά: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>]

## Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

Μετά από τη συγκατάθεση των γονέων των μαθητών με μυωπία, συζητήστε το θέμα στις συναντήσεις του συλλόγου γονέων και του προσωπικού. Αυτό θα βοηθήσει να ανοίξει ο διάλογος για τη διαχείριση της μυωπίας στο σχολικό περιβάλλον και να συζητηθούν θέματα όπως η ποικιλομορφία και ο εκφοβισμός.

[Αναφορά: <http://thinkaboutyoureyes.com/articles/kids-vision>]

## Ασφάλεια

Ενθαρρύνετε τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό ως μέρος ενός σχεδίου για τη μείωση του κινδύνου και της εξέλιξης της μυωπίας. Ζητήστε από τους γονείς την άδεια να συμπεριλάβουν τους μαθητές σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών που φορούν γυαλιά.

[Αναφορά: <http://eyewiki.aao.org/Myopia>]

## Σχολικά Διαλείμματα

Αυξήστε το χρόνο που αφιερώνεται έξω κατά τη διάρκεια διαλλειμάτων ή τη συχνότητα των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

## Υποστήριξη Μαθητών

Φροντίστε να παρέχετε διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης των επιδόσεων του μαθητή, όπου ενδείκνυται.

[Αναφορά: <http://www.allaboutvision.com/parents/schoolage.htm>]

## Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων/Καθηγητών

Μετά από τη συγκατάθεση των γονέων των μαθητών με μυωπία, συζητήστε το θέμα στις συναντήσεις του συλλόγου γονέων και του προσωπικού. Αυτό θα βοηθήσει να ανοίξει ο διάλογος για τη διαχείριση της μυωπίας στο σχολικό περιβάλλον και να συζητηθούν θέματα όπως η ποικιλομορφία και ο εκφοβισμός.

[Αναφορά: <http://thinkaboutyoureyes.com/articles/kids-vision>]

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

### Ορισμός της Μυωπίας

Η κοντινή όραση, επίσης γνωστή ως μυωπία, είναι μια κατάσταση του ματιού όπου το φως επικεντρώνεται πιο μπροστά, αντί πάνω στον αμφιβληστροειδή. Αυτό συνεπάγεται ότι τα μακρινά αντικείμενα είναι θολά ενώ τα κοντινά αντικείμενα εμφανίζονται κανονικά (NIE). Η υποκείμενη αιτία πιστεύεται ότι είναι ένας συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την εργασία που περιλαμβάνει την εστίαση σε κοντινά αντικείμενα, τον μεγαλύτερο χρόνο διαμονής σε εσωτερικούς χώρους και πιθανό οικογενειακό ιστορικό. Τα παιδιά βασίζονται στην όρασή τους για τις διαδικασίες μάθησης. Αν δυσκολεύονται να δουν, αυτό το μειονέκτημα επηρεάζει την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Η μυωπία μπορεί να διορθωθεί με γυαλιά, φακούς επαφής ή χειρουργική επέμβαση. Ο επιπολασμός της μυωπίας έχει αναφερθεί σε ποσοστό 30-40% στην Ευρώπη. Πράγματι, ο επιπολασμός της μυωπίας έχει αυξηθεί έντονα από το 1983 σε παιδιά ηλικίας 11 έως 13 ετών (Dolgin, 2015). Καθώς τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο στο σχολείο, μια παρέμβαση από το εκπαιδευτικό σύστημα είναι μια άμεση προσέγγιση για την αντιμετώπιση της μυωπίας, μια πάθηση αυξανόμενης ανησυχίας για τη δημόσια υγεία.

Πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν ότι οι αυξημένες υπαίθριες δραστηριότητες και οι μειωμένες σε χρόνο δραστηριότητες κοντά στο αντικείμενο εργασίας, θα μπορούσαν να συμβάλουν στη μείωση της εμφάνισης και της εξέλιξης της μυωπίας. Περαιτέρω μελέτες δείχνουν ότι η έκθεση στο ηλιακό φως μπορεί να προστατεύσει από τη μυωπία. (Wu et al, 2013 · Jin et al, 2015).

## Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

American Academy of Ophthalmology: <http://eyewiki.aao.org/Myopia>

American Optometric Association

<http://www.aoa.org/patients-and-public/eye-and-vision-problems/glossary-of-eye-and-vision-conditions/myopia?sso=y>

Think about your eyes: <http://thinkaboutyoureyes.com/articles/kids-vision>

National Eye Institute: <https://nei.nih.gov/>

## Αναφορές

Wu, P. C., Tsai, C. L., Wu, H. L., Yang, Y. H., & Kuo, H. K. (2013). Outdoor activity during class recess reduces myopia onset and progression in school children. *Ophthalmology*, 120(5), 1080-1085.

Jin, J. X., Hua, W. J., Jiang, X., Wu, X. Y., Yang, J. W., Gao, G. P., ... & Tao, L. M. (2015). Effect of outdoor activity on myopia onset and progression in school-aged children in Northeast China: the Sujiatun eye care study. *BMC ophthalmology*, 15(1), 1.

Dolgin, E. (2015). The myopia boom. *Nature*, 519(7543), 276-278.

National Eye Institute: <https://nei.nih.gov/>