

# Zdrowy wzrok Twojego dziecka



*Czy jest coś piękniejszego od oczu Twojego dziecka? Od tego, jak Twoje dziecko widzi świat, zależy jego rozwój i zdolności uczenia się. Rodzice i nauczyciele muszą być świadomi, że dziecko nie zawsze zdaje sobie sprawę, że jego wzrok nie jest w idealnym stanie.*

## Zaplanuj dziecku regularne badania wzroku

Niemowlaki przechodzą ogólne badania wzroku w szpitalu i podczas badań kontrolnych. Stan Illinois wymaga, aby wszystkie dzieci w wieku przedszkolnym powyżej 3 roku życia, objęte prywatnym i publicznym programem przedszkolnym albo uczęszczające do innych licencjonowanych punktów opieki nad dzieckiem, przechodziły coroczne badania wzroku. Jeżeli podczas badań zostanie wykryty problem, dziecko powinno udać się do okulisty. Zanim dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola, okulista musi wykonać pełne badanie wzroku i badanie „ustawienia” oczu pod kątem występowania zeza.

## Pamiętaj o czynnikach ryzyka

Dziecko może potrzebować częstszych badań wzroku, szczególnie jeżeli jest wcześniakiem albo ma jakiegoś wady rozwojowe. Inne czynniki ryzyka to: urazy oczu, choroby przewlekłe albo choroby oczu w rodzinie dziecka.

## Naucz się rozpoznawać sygnały wskazujące na potencjalną chorobę oczu i wzroku

Rodzice niemowlaka powinni porozmawiać ze swoim lekarzem, jeżeli zauważą, że:

- dziecko nieustannie przewraca oczami do góry i na dół lub na zdjęciach oczu nie wyglądają na proste
- u trzymiesięcznego dziecka oczy nie wydają się poruszać normalnie
- jedno oko wydaje się różnić od drugiego
- trzymiesięczne dziecko nie potrafi przyglądać się twarzy rodzica; sześciomiesięczne dziecko nie przygląda się zabawce trzymanej w ręku przed sobą
- Źrenice NIE są czarne i okrągłe ani nie znajdują się pośrodku oczu

Rodzice przedszkolaka powinni porozmawiać ze swoim lekarzem, jeżeli zauważą, że:

- dziecko ciągle mruży oczy lub je trze albo jego oczy są nieustannie zalawione
- dziecko siada zbyt blisko telewizora lub trzyma książkę zbyt blisko oczu
- dziecko wygina głowę albo przyrymka jedno oko, żeby lepiej widzieć
- dziecko jest bardziej wrażliwe na światło niż jego rówieśnicy
- dziecko unika zajęć, które wymagają dobrego widzenia z bliska, takich jak patrzenie na książkę lub łapanie piłki
- dziecko skarży się na częste bóle głowy lub zmęczone oczy

## Jak znaleźć okulistę?

Uważasz, że Twoje dziecko ma problem z oczami? W takiej sytuacji poproś lekarza dziecka o skierowanie do okulisty na pełne badanie wzroku. Wczesne zdiagnozowanie problemu ze wzrokiem lub oczami może uchronić dziecko przed późniejszymi, poważniejszymi powikłaniami. Wiele departamentów do spraw zdrowia w hrabstwach oferuje badania wzroku dla dzieci powyżej trzeciego roku życia. Aby uzyskać ogólne informacje na ten temat, skontaktuj się z personelem Programu ochrony wzroku i słuchu Departamentem Zdrowia Publicznego Stanu Illinois (Illinois Department of Public Health's Vision and Hearing Program), dzwoniąc pod numer (217) 524-2396 (połączenie głosowe) lub (800) 547-0466 (sygnał dla głuchoniemych).

Jeżeli Twoje dziecko potrzebuje okularów, pomóż mu wybrać oprawki. Wyjaśnij dziecku, że dzięki okularom będzie w stanie lepiej widzieć słowa w książce, a także będzie lepiej rozpoznawać swoich przyjaciół na placu zabaw.

---

### English Title: Eyes Right! Your Child's Vision



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education