

ETXEAN EGIN
DAITEKEEN
EBALUAZIO
ERRAZA DAKAR

DIAGNOSTIKO

EDUCAIDEAren laguntzarekin

IRAKURKETA EGITEKO DISTANTZIA EGOKIA EXISTITZEN AL DA?

Eskutik | Idatz - Irakurketa



ESKUTIK





KAIXO!

Kaixo, familiei!

Artikulu honetan, ikusmenaren fokua eta gorputz-postura irakurketa prozesuan duten erlazioa aztertuko dugu. Gizakiaren begiak automatikoki egokitzen du fokua distantzia desberdinetara begiratzeko, eta hori funtsezkoa da irakurketa eta idazketarako. Era berean, erlazio hau hobeto ulertzen ikasiko dugu, gure seme-alabetan alerta-seinaleak identifikatzen eta hobekuntzarako trebakuntzak ezartzen.

Educaidea taldeari eskerrak ematen dizkiogu eduki hau sortzeagatik, gure txikien eta ez hain txikien irakurketa-esperientzia hobetzeko oso erabilgarria izango delakoan.

Egonkortze-mekanismoen bitartez, gizakiaren begiak bere fokua egokitu dezake distantzia desberdinetan argi ikusteko, eta horri esker, pizarra begiratzeaz eta paperera kontzentratzeaz ahaleginik gabe alda gaitezke. Fokua modu automatikoan aldatzeko gaitasun hau funtsezkoa da irakurketa eta idazketa eraginkorrerako.

NOLA FOKURATZEN DUGU?

Egonkortzea begiak distantzia desberdinetan dauden objektuak argi ikusteko duen gaitasuna da. Sistema egokitzailua irakurketa-prozesuan garrantzitsua da. Egokitzapena eraginkorra denean, ikusmena argia eta eroso lortzen da. Foku ona izateak distantzia batetik bestera aldaketa azkar eta zehatzak egitea ahalbidetzen du, ikusmen argitasun berehalakoa lortuz.

Eskolako zereginak egokitzapen on bat eskatzen dute, malgutasuna, zehaztasuna eta egokitzapenaren eta konbergentziaren arteko erantzun ona barne. Klinikari ikusi da ikasleen %34k, gertueneko ikusmen-lanak egiteko sintoma subjektiboak dituztenek, foku-arazoak dituztela, eta horrek modu esanguratsuan eragiten diela gertueneko ikusmen-lanak egiteko gaitasunari, hala nola irakurtzea edo idaztea (Sternner, 2006).



EGONKORTZEARE KIN LOTUTAKO FENOMENOAK



Egonkortzearekin lotutako bi fenomeno daude, eta, nahiz eta ez beti eta ez beti neurri berean gertatu, normalean harekin bat egiten dute (Martín Lobo, 2003).

- **Konbergentzia:** Objektu urrun bati begiratzean, begiak zuzen aurrera orientatzen dira, argi-izpiak, paralelotzat har daitezkeenak, bi makulaetara iritsi daitezzen. Baina objektu hurbilago bati begiratu behar bazaio, begiak barrura okertu behar dira, ikusmen-ardatzak objektu horretara bideratzeko.

Objektua hurbilago dagoen heinean, konbergentzia handiagoa behar da eta, aldi berean, egokitzapena ere handiagoa da.

- **Ikusle-pupilaren uzkurdura:** Gainera, objektu hurbil honi begiratzean, pupila uzkurtzen da. Ekintza honek ikusmen-zehaztasuna handitzen du, kristalinoaren kanpoaldeko zatiak baztertuz eta aberrazioak murriztuz, baina funtzio garrantzitsuena da objektu hurbiletatik sartzen den argiaren handitze erlatiboa murriztea.

GONKORTZE TXARRAK SORTZEN DITUEN SINTOMAK

ZER IKUS DEZAKEGU?

Orain arte egindako optometriako ikerketa guztietan, egokitzapena haurren ikusmen-funtzionamenduan eragin handiena duten faktoreetako bat bezala sartzen da.

Maila honetan akatsik badago, haurra kexatuko da honako hauengatik:

- Hurbileko ikusmen lausoa, batzuetan urrunekoa ere.
- Irakurketaren ondoren begien nekea.
- Lo egitea, malkoak eta argiarekiko sentikortasuna.
- Ulermen txarra.
- Zaila izaten zaio pizarra-tik koaderno-ra kopiatzeko.
- Irakurtzean edo idaztean paperera oso hurbil jartzen da.



GORPUTZ-POSTURA GELAN ETA ETXEAN



Postura mugimenduaren oinarritzko eskema da, eta hortik garatzen dira beste mugimendu batzuk. Haurra ondo kokatuta egon behar da eta bere oreka-postura automatikoki mantendu, horrela kontrol posturaletik askatu eta bere energia guztia irakurketa, idazketa edo ikasketa prozesuetara bideratu dezake.

Postura kontrol onik ez dugunean, ezegonkorak eta urduritasunak gara, eta etengabe posizioa aldatzen dugu. Irakurtzean, sistema egokitzailuak eragin handia du haurren posturan.

Maila honetan disfuntzio bat badago, haurra posizio desberdinak hartuko ditu:

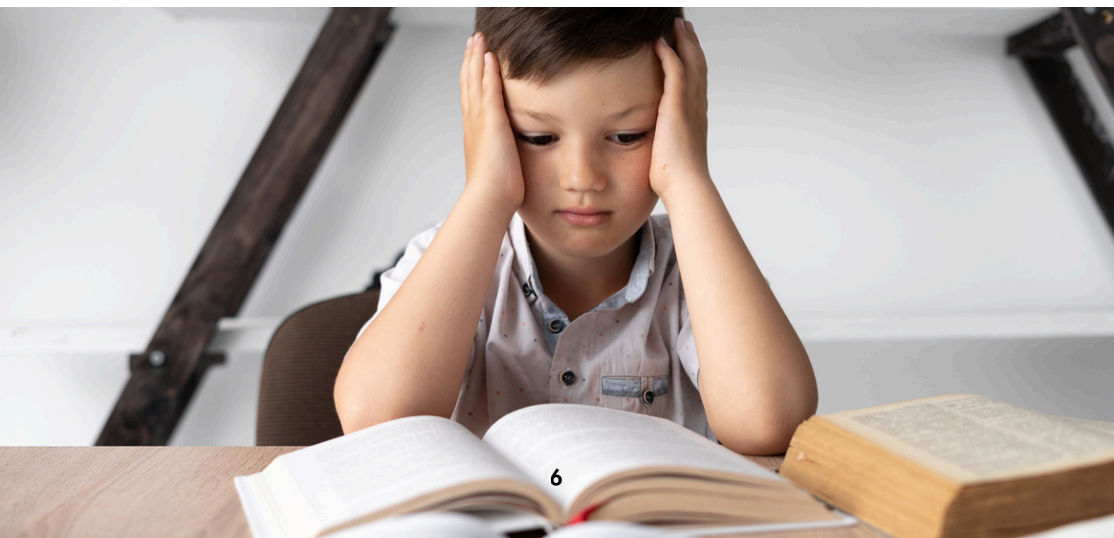
- Ikaskuntza eskasia: Haurra irakurtzetik urruntzen da.
- Egokitzapen gehiegizkoa: Haurra paperera gehiegi hurbiltzen da.
- Egokitzapen malgutasun falta: Denbora batez irakurtzean urrunean gaizki ikusten du.
- Egokitzapen ez egonkorra: Irakurketa aurrera doan heinean testura hurbiltzen da.
- Egokitzapen desberdintasuna: Burua okertzen du begi bat bestearen gainetik hobeto fokatzeko.

IRAKURKETA EGITEKO DISTANTZIA EGOKIA EXISTITZEN AL DA?

Haur guztiakin egin daitekeen proba garrantzitsu bat **irakurketa-distantzia espontaneoaren neurria** da; hau da, begitik liburura dagoen distantzia eta **Harmon distantziarekin** alderatzea, hau da, ukondotik eskuaren erdiko hatzaren lehen ukondoraino dagoen distantzia.

Harmon distantzia hurbileko lanak egiteko pertsonak mantendu behar duen distantzia da. Lan-planoarekiko distantzia egokia da, modu honetan grabitatearekin orekatuz eta gorputzari eragiten dion tentsioa minimizatuz.

Irakurketa-distantzia espontaneoari **REVIP (reflexu ikus-posturala)** deitzen zaio, eta hurrari adinari eta irakurketa-mailari egokitutako testu bat irakurtzea eskatzean lortzen da.



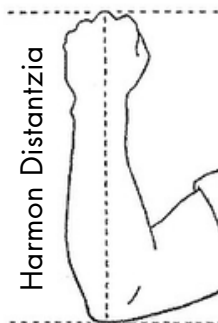


DIAGNOSTIKO ERRAZA

Gure seme-alabak bere irakurketa-prozesuan distantzia egokia mantentzen du?

Galdera honi erantzuteko, haurari eskatzen diogu irakurtzen has dadin bere irakurketa-distantzia ohikoan hartzen duen arte. Ondoren, distantzia hau neurtzen dugu eta Harmon distantziarekin alderatzen dugu.

Irakurketa-distantzia ohikoa Harmon distantzia baino txikiagoa bada, ikusmen-estresa dagoela ondoriozta dezakegu, eta hori ikuspegi negatiboan eragin dezake ikasketa-errendimenduan.



1. irudia. Harmon distantzia ikusmen hurbilerako

POSTURA EGOKIA MANTENTZEA FUNTSEZKOA DA

Haurra postura arraroak hartzen dituenean, bere ikusmen-sistemaren oreka hautsi egiten da, begi bat bestearekin alderatuta distantzia desberdinetan erabiltzen duelako.

Horren ondorioz, haurraren ikusmen-sistemak honela erreakzionatu dezake:

- Begi bat erabiltzeari uztea
- Egokitzapenean desberdintasuna
- Ikusmen binokularra kaltetzea
- Nekea gehiegi izatea
- Zereginak berandu amaitzea
- Ikasketa-errendimendu baxua



ARRETA BURUKO INKLINAZIOAN

Idaztean burua inklinatzea haurren erosotasun eta errendimenduaren seinale izan daitekeen portaera da. Ikusten dugu buruko inklinazioa alde batera joaten dela, haurrak eskuin- edo ezker-esku nagusia duenaren arabera, eta hori postura desorekatua eta lepo eta sorbaldetako tentsioa eragin dezake.

Gainera, papera gorputzaren ertain-lerrotik kanpo jartzea eta arkatza puntatik gehiegi hurbiltzea inklinazio hau eragin dezake. Haur batek arkatza puntatik hurbil eramaten badu, burua inklinatu behar du idazten ari dena argi ikusteko.

Garrantzitsua da ohitura hauek txikitatik antzematea eta zuzentzea, postura egokia sustatzeko eta idazketa eraginkorra eta irakurgarria izateko.

BEGIRATU ZEURE BURUA, HASI IDAZTEN ETA EGIAZTATU

- Zer egiten duzu buruekin idazten ari zaren bitartean?
- Zer sentitzen duzu?
- Ezin duzu sumatu lepoko, bizkarraldeko, hatzetako eta begietako tentsioa?
- Beste zein gorputz-adarretan eragin du tentsioak?

Zure seme-alabak irakurtzen eta idazten duen bitartean hartzen dituen postura berberak hartu ditzakezu, eskola-lanak egiten ari denean sortzen den tentsio-sentsazioa nola sortzen den ikusteko.

BEHAKETA-GIDAK ETXEAN ETA GELAN

Haurra idazten ari den bitartean aztertzerakoan, honako hauek egiaztatu dezakegu:

- Nola esertzen den.
- Nola jartzen duen burua.
- Nola eusten duen arkatzari.
- Nola kokatzen duen papera.

Burua inklinatzen duen eta paperera oso hurbil mantentzen den haur bati laguntzeko, honako hauek adierazi diezkiekegu:

- Arkatzaren punta baino urrunago eutsi.
- Postura orekatua hartuz eserita egon.
- Oinak lurrean bertikal jarri.
- Bi begiak paperaren gainean jarri.
- Inguruan dauden objektu periferikoak kontzienteki ikusi.

Haurraren postura desitxuratuak argazkian hartu daitezke, gelako posturekin alderatzeko, eta alderantziz. Era berean, etorkizuneko konparaketak egiteko eta garapena ikusteko gorde daitezke.



ZENBAIT GOMENDIO

Hona hemen zure seme-alabek postura egokia mantentzeko gomendioak, bai irakurtzean bai mahaian lan egiten dutenean:

- Eseri zuzenean eta bizkarra zuzen mantendu.
- Oinak lurrian edo oin-osagarri batean jarri.
- Belauak 90 graduko angeluan tolestuta egon daitezela ziurtatu.
- Mahaia eta aulkiaren altuera egokia izan dadila, arkatzarekin idazten edo irakurtzen dutenean ukondoek 90 graduko angelua osatzeko.
- Lan egiten duten bitartean ukondoak gorputzaren ondoan mantendu.
- Denbora tarte jakin batetik bestera atsegin txikiak hartu muskuluak luzatzeko eta erlaxatzeko.
- Irakurketa edo lan-materiala distantzia eta altuera erosoan jarri, begien mailan.
- Lan-eremuan argiztapen egokia erabili, begiak ez nekerik izan dezaten.

Gomendio hauek hurren postura egokia mantentzen lagunduko dute eta postura txarrak eragin ditzakeen osasun-arazoak prebenitzeko balioko dute.



Espero dugu artikulu honek argia eman izana ikusmen-fokua eta postura irakurketa-prozesuan duten erlazio estuari buruz gure seme-alaben kasuan. Begien motrizitatearen alderdiak nola eragiten duten erosotasunez eta eraginkortasunez irakurtzeko gaitasunean behatuz, hobeto ulertu dezakegu irakurketa bitartean postura egokia mantentzearen garrantzia.

Etorkizuneko aleetan, etxean praktikan jartzeko trebakuntza-sorta bat partekatuko dugu, ikusmen-trebetasun garrantzitsu hauek hobetzeko. Hurrengora arte!

Egilea eta itzultzailea: Zaira Vicente – Educaidea-ko zuzendaria

ESKERRIK ASKO!

EDUCAIDEAren laguntzarekin

