



TEST CZUJNEGO NAUCZYCIELA

Narzędzie w ramach akcji "Gorzej widzę, gorzej się uczę" realizowanej w ramach kampanii "Tropimy Krótkowzroczność"

Czy podejrzewasz, że Twój uczeń/uczennica może mieć problemy ze wzrokiem?

Wzrok dziecka to jedno z podstawowych narzędzi jego rozwoju i edukacji. Niestety, coraz więcej uczniów zmagają się z niezdiagnozowaną krótkowzrocznością, a ich liczba rośnie w alarmującym tempie. Według metaanalizy opublikowanej w British Journal of Ophthalmology z krótkowzrocznością zmagają się nawet 1/3 dzieci i młodzieży na świecie.

Zgodnie z doniesieniami naukowymi niska ostrość wzroku lub nieskorygowane wady wzroku u dzieci negatywnie wpływają na ich uwagę, skupienie, wytrwałość, wyniki w nauce oraz powodują stres psychospołeczny. Niezdiagnozowana krótkowzroczność może także czasem prowadzić do niesłusznego założenia, że przyczyną problemów ucznia w szkole jest jego podejście do nauki, a nie problem zdrowotny.

W środowisku szkolnym nauczyciel odgrywa kluczową rolę, gdyż często jako pierwszy jest w stanie dostrzec niepokojące sygnały. Mrużenie czy częste pocieranie oczu, siadanie zbyt blisko tablicy czy problemy z czytaniem z daleka mogą świadczyć o tym, że uczeń potrzebuje badania wzroku u okulisty.

Ten prosty test pomoże Tobie, jako wychowawcy, nauczycielowi lub pedagogowi, lepiej rozpoznać potencjalne objawy problemów ze wzrokiem dziecka i zgłosić potrzebę konsultacji ze specjalistą rodzicowi. Zaznacz odpowiedzi TAK lub NIE w odniesieniu do ostatnich 2 miesięcy obserwacji ucznia/uczennicy.

Test Czujnego Nauczyciela został opracowany przez **Fundację Zdrowego Postępu** w ramach kampanii edukacyjnej "Tropimy Krótkowzroczność".

Konsultację merytoryczną przeprowadziła **dr n. med. Anna Chmielarz-Czarnocińska**, specjalistka chorób oczu, FEBO oraz **Agnieszka Trepkowska**, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 143 im. Stefana Starzyńskiego w Warszawie.

Wypełnienie Testu zajmie Ci tylko kilka minut!

Odpowiedzi pomogą:

- ocenić ryzyko rozwoju krótkowzroczności u Twojego ucznia/uczennicy na podstawie jego/jej codziennych nawyków i zachowań w szkole,
- lepiej zrozumieć przyczyny trudności w nauce i zachowań obserwowanych w klasie,
- podjąć rozmowę z rodzicami oraz zaplanować możliwe działania w środowisku szkolnym.

Test Czujnego Nauczyciela nie jest narzędziem diagnostycznym. Wynik ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie może on zastąpić profesjonalnej diagnozy, konsultacji czy leczenia prowadzonego przez lekarza okulistę. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub niepokojących objawów u dziecka należy **skonsultować się ze specjalistą**.



TROPIMY KRÓTKOWZROCZNOŚĆ



TEST CZUJNEGO NAUCZYCIELA

Wiek dziecka:

Płeć dziecka:

chłopak

dziewczyna

nie chcę podawać
tej informacji

1. OBSERWACJA W KLASIE

1. Czy uczeń często mruży oczy patrząc na tablicę lub tablicę multimedialną? TAK NIE
2. Czy uczeń często trze oczy? TAK NIE
3. Czy uczeń często mruga intensywnie podczas zajęć? TAK NIE
4. Czy uczeń przekrzywia głowę lub przymyka jedno oko podczas czytania lub patrzenia na tablicę? TAK NIE
5. Czy uczeń siada/podchodzi bardzo blisko tablicy, monitora (do 30 cm) lub prosi o przesadzenie bliżej/sam przesiada się bliżej? TAK NIE
6. Czy trzyma książkę/zeszyt w odległości mniej niż 30 cm? TAK NIE
7. Czy uczeń ma trudności z odczytywaniem materiałów z tablicy, mimo że umie czytać? TAK NIE
8. Czy zauważyłaś/-eś spadek wyników w nauce? TAK NIE
9. Czy uczeń przepisuje chętniej zadania z zeszytu kolegi/koleżanki niż patrząc na tablicę? TAK NIE

2. HISTORIA, NAWYKI I ZACHOWANIA W SZKOLE

10. Czy w dokumentacji ucznia lub rozmowach z rodzicami pojawiły się informacje o wadach wzroku w rodzinie? TAK NIE NIE MAM INFORMACJI
11. Czy zauważyłaś/-eś, że uczeń spędza dużo czasu przy ekranie telefonu/tabletu/laptopa (np. w czasie przerw, przed lub po lekcjach)? TAK NIE
12. Czy uczeń unika aktywności na świeżym powietrzu lub zgłasza dyskomfort podczas lekcji wychowania fizycznego na dworze? TAK NIE



TROPIMY KRÓTKOWZROCNOŚĆ



INTERPRETACJA WYNIKÓW:

JEŻELI NA CO NAJMNIEJ TRZY PYTANIA Z PIERWSZEJ SERII (OBSERWACJA W KLASIE) ODPOWIEDŹ BRZMI TAK

– szczególnie na pytania 5, 6 i 7 – istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko nie widzi dobrze z daleka i wymaga konsultacji okulistycznej, podczas której specjalista przeprowadzi pełną diagnostykę. Objawy te mogą sugerować krótkowzroczność.

Warto pamiętać, że również inne symptomy z tej grupy, takie jak mrużenie oczu, przechylenie głowy, częste mruganie czy nawracające bóle głowy, mogą świadczyć o problemach ze wzrokiem i nie powinny być bagatelizowane.

PYTANIA Z DRUGIEJ GRUPY (Historia, nawyki i zachowania w szkole) dotyczą czynników ryzyka rozwoju

krótkowzroczności. Zarówno ograniczony czas spędzany na zewnątrz, jak i duża liczba godzin pracy z bliska (komputer, telefon, tablet) istotnie zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju wady.

Są to czynniki, które można modyfikować poprzez zmianę nawyków dziecka.

PAMIĘTAJ. Im więcej odpowiedzi TAK, tym większe ryzyko, że dziecko ma krótkowzroczność lub może rozwinąć ją w przyszłości. W takiej sytuacji wskazana jest pilna konsultacja okulistyczna.

Nauczyciel powinien możliwie jak najszybciej skontaktować się z rodzicami, a gdy to potrzebne – włączyć w działanie również pielęgniarkę, aby wspólnie wesprzeć rodzinę w dalszych krokach diagnostycznych.

Dlaczego to ważne?

Wczesne wdrożenie odpowiednich działań może spowolnić postęp krótkowzroczności lub nawet zmniejszyć ryzyko jej wystąpienia. Krótkowzroczność najczęściej pojawia się we wczesnych latach szkolnych, kiedy zmienia się tryb życia dziecka – rośnie liczba godzin spędzanych przy pracy wzroku z bliska, a zmniejsza czas spędzony na zewnątrz w warunkach naturalnego światła. Jest to również czas intensywnego wzrostu gałki ocznej. Jeżeli jej długość przekroczy wartości fizjologiczne, czemu sprzyjają także czynniki środowiskowe, może dojść do rozwoju krótkowzroczności.

Dlaczego nie wolno tego bagatelizować?

Krótkowzroczność to nie tylko gorsze widzenie obiektów położonych w większej odległości. W przyszłości może zwiększać ryzyko poważnych powikłań okulistycznych, takich jak: odwarstwienie siatkówki, jaskra, zwyrodnienie plamki czyli centralnej części siatkówki.

Wczesne rozpoznanie lub identyfikacja czynników ryzyka, a także profesjonalna opieka, mogą zapobiec rozwojowi powikłań w dorosłości i znacząco wpłynąć na komfort życia dziecka.

Źródła naukowe w porządku alfabetycznym:

- Dudovitz RN, Izadpanah N, Chung PJ, Slusser W; for the Vision to Learn Evaluation Team. Parent, Teacher, and Student Perspectives on How Corrective Lenses Improve Child Well-Being and School Function. *Matern Child Health J.* 2016 May;20(5):974–983. doi: 10.1007/s10995-015-1882-z. PMID: 2664987. Dostęp: 14.08.2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26649878/>
- Ha A, Kim YK, et al. Digital Screen Time and Myopia: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. *JAMA Network Open.* 2025;8(2):e60026. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.60026. Dostęp: 14.08.2025, <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2830598>
- Holden et al., Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends, 2016, dostęp: 29.07.2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26875007/>
- Liang, J., Pu, Y., Chen, J., Liu, M., Ouyang, B., Jin, Z., ... & Chen, Y. (2024). Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *British Journal of Ophthalmology*. Published Online First: 24 September 2024. Dostęp: 14.08.2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39317432/>