

VPRAŠALNIK ZA SAMOTESTIRANJE PRED PRESOJANJEM SKOTOPIČNEGA/IRLEN SINDROMA

Prosimo, izpolnite obrazec s kemičnim svinčnikom. Starši izpolnite obrazec skupaj s svojim otrokom.

Ime in priimek _____ Starost _____ Datum _____

Naslov _____ Pošt. št. in kraj _____

E-pošta _____ Mobitel _____

Ime in priimek staršev _____

OŠ/SŠ _____ Kraj _____ Razred _____

(SPODNJI DVE VRSTICI IZPOLNITI LE ZA UČENCE IN DIJAKE)

**OPOMBA: VAŠE IZKUŠNJE LAHKO IZHAJAJO IZ VAŠEGA PRETEKLEGA ŠOLANJA IN IZ SEDANJOSTI.
Tudi, če se katera od značilnosti pojavlja le občasno, označite pritrdilni odgovor.**

ZNAČILNOSTI

Prosimo, obkrožite odgovor.

Občutljivost na svetlobo

Vas moti sončna svetloba?	Da	Ne	?
Vas moti bleščanje?	Da	Ne	?
Ali pogosto nosite sončna očala?	Da	Ne	?
Vas motijo močne ali fluorescentne oz. neonske luči?	Da	Ne	?
Postanete pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi utrujeni oz. zaspani?	Da	Ne	?
Postanete pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi nestrpni?	Da	Ne	?
Vam močne ali fluorescentne oz. neonske luči povzročajo glavobol ali bolečine v trebuhu?	Da	Ne	?
Ste pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi nemirni?	Da	Ne	?
Ali pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi težje poslušate?	Da	Ne	?
Ste pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi manj učinkoviti?	Da	Ne	?
Se vam zdi, da primanjkuje svetlobe, kadar berete?	Da	Ne	?
Se vam zdi, da je svetlobe preveč, kadar berete?	Da	Ne	?
Ali berete pri zatemnjeni svetlobi?	Da	Ne	?
Si stran, ki jo berete, zasenčite z roko ali telesom?	Da	Ne	?

Vrste bralnih težav

Ali preskakujete besede ali vrstice?	Da	Ne	?
Vrstice ponavljate oz. ponovno preberete?	Da	Ne	?
Berete s premori?	Da	Ne	?
Pozabljate, kje ste ostali?	Da	Ne	?
Berete v ritmu »prekini in nadaljuj«?	Da	Ne	?
Ali izpuščate kratke besede?	Da	Ne	?
Je vaše bralno razumevanje slabo?	Da	Ne	?
Ali vam branje postaja vse težje, ko berete dlje časa?	Da	Ne	?
Si pomagate s prstom ali označevalcem besedila, da bi lažje sledili, kje ste ostali?	Da	Ne	?
Se izogibate branju nasploh?	Da	Ne	?
Se izogibate branju za razvedrilo?	Da	Ne	?
Ali ponovno preberete besedilo, da bi ga razumeli?	Da	Ne	?
Obračate črke in/ali številke?	Da	Ne	?

Pri branju ali uporabi računalnika

Si mencate oči?	Da	Ne	?
Se približujete ali oddaljujete zaslonu?	Da	Ne	?
Pripirate oči?	Da	Ne	?
Odpirate oči na široko?	Da	Ne	?
Si jemljete odmore?	Da	Ne	?
Spreminjate položaj, da bi zmanjšali bleščanje zaslona?	Da	Ne	?
Si eno oko zaprete ali pokrijete?	Da	Ne	?
Premikate glavo?	Da	Ne	?
Berete besedo za besedo?	Da	Ne	?
Niste zmožni brati hitro?	Da	Ne	?

Ali občutite napor, utrujenost, izčrpanost ali glavobole, kadar: (KJER STE ODGOVORILI »DA«, DOPIŠITE, KAJ OD NAŠTETEGA PREDSTAVLJA TEŽAVO.)

berete?	Da	Ne	?
poslušate?	Da	Ne	?
na listu papirja rešujete naloge s svinčnikom?	Da	Ne	?
berete na računalniku / pametnem telefonu / tablici?	Da	Ne	?
berete z bele table / prosojnic / interaktivne table?	Da	Ne	?
gledate televizijo, filme ali odrske predstave?	Da	Ne	?
prepisujete gradivo iz knjige ali bele table?	Da	Ne	?
rešujete matematične naloge?	Da	Ne	?
pišete eseje?	Da	Ne	?
se ukvarjate z vizualno zahtevnimi dejavnostmi, kot so gobelin, šivanje, vezenje, reševanje križank, obdelovanje lesa, spajkanje itd.?	Da	Ne	?
berete pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi?	Da	Ne	?
gledate črte, vzorce, pike, svetle barve ali velike kontraste?	Da	Ne	?

Rokopis

Pišete ali navzgor ali navzdol (ali oboje), kadar pišete na brezčrtnem papirju?	Da	Ne	?
Delate neenakomerne presledke oz. pišete brez presledkov med črkami ali besedami?	Da	Ne	?
Pišete črke neenakomernih velikosti?	Da	Ne	?
Ali s težavo pišete na črti?	Da	Ne	?
Izpuščate besede, črke ali ločila?	Da	Ne	?

Pozornost/koncentracija

Imate težave s koncentracijo pri branju ali pisanju?	Da	Ne	?
Vas zlahka kaj zmoti, kadar berete ali pišete?	Da	Ne	?
Vas zlahka kaj zmoti, kadar poslušate?	Da	Ne	?
Vas zlahka kaj zmoti, kadar pišete test?	Da	Ne	?
Ali sanjariate med poukom ali predavanji?	Da	Ne	?
Ali težko ostanete osredotočeni na nalogo?	Da	Ne	?
Se s težavo lotite nalog?	Da	Ne	?
Imate težave z izpolnjevanjem nalog, kjer je potrebno izbirati med več možnimi odgovori?	Da	Ne	?

Prepisovanje

Ali pozabljate, kje ste ostali (knjiga, tabla za pisanje s kreda, bela tabla, prosojnice)?	Da	Ne	?
Izpuščate besede pri prepisovanju (iz knjige, s table za pisanje s kreda, z bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Prepisujete počasi (iz knjige, table za pisanje s kreda, bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Prepisujete nepopolno (iz knjige, table za pisanje s kreda, bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Delate napake zaradi nepazljivosti pri prepisovanju (iz knjige, table za pisanje s kreda, bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Ali mežikate ali pripirate oči (pri prepisovanju iz knjige, table za pisanje s kreda, bele table, prosojnic).	Da	Ne	?
Se s težavo ponovno osredotočite?	Da	Ne	?
S težavo prepisujete na računalnik oz. z računalnika/zaslona?	Da	Ne	?

Pisanje spisov ali esejev

Je zmedeno?	Da	Ne	?
Imate težave pri postavljanju ločil?	Da	Ne	?
Imate težave pri prepoznavi in popravljanju napak v zapisanem besedilu?	Da	Ne	?
Ali izpuščate črke ali besede?	Da	Ne	?
Ali pišete, ne da bi potem besedilo še enkrat prebrali?	Da	Ne	?

Matematika

Ali številke postavljate v napačne stolpce pri večmestnih številkah?	Da	Ne	?
S težavo zagledate številke v pravih stolpcih?	Da	Ne	?
Delate napake zaradi površnosti ali nepazljivosti?	Da	Ne	?
Ali pri delu s stolpci s številkami uporabljate prst, karo papir ali drug označevalec besedila?	Da	Ne	?
S težavo zagledate in/ali vidite predznake, simbole, številke in decimalke?	Da	Ne	?
Ali obračate številke?	Da	Ne	?

Glasba (če se spodnja vprašanja na vas ali vašega otroka ne nanašajo, jih izpustite)

Imate težave z igranjem po notah brez priprave?	Da	Ne	?
Se skladbo raje naučite na pamet, kot pa berete note?	Da	Ne	?
Raje igrate po posluhu?	Da	Ne	?
Ali sledite notam s prstom?	Da	Ne	?
Pozabljate, kje ste ostali?	Da	Ne	?
Ali s težavo berete note ali kombinacije not in besed?	Da	Ne	?
S težavo razbirate notne zapise?	Da	Ne	?
Je vaš napredek kljub redni vaji skromen?	Da	Ne	?

Zaznavanje globine

S težavo stopite na tekoče stopnice ali dol z njih?	Da	Ne	?
Ste nerodni?	Da	Ne	?
Se zaletavate v robove miz ali podboje vrat?	Da	Ne	?
S težavo hodite gor in/ali dol po stopnicah?	Da	Ne	?
Ali težko ocenite razdalje?	Da	Ne	?

Vam predmeti padajo iz rok ali pa jih prevračate?	Da	Ne	?
Ste (bili) v otroštvu nagnjeni k nezgodam oz. ste imeli modrice po nogah?	Da	Ne	?
Ali vas začne zanašati proti osebi, ob kateri hodite?	Da	Ne	?
Se vam med hojo vrtili ali ste omotični?	Da	Ne	?
Se bojite višine?	Da	Ne	?

Uspešnost pri športu

Ali težko sledite leteči žogi, kot je žogica za namizni tenis ali tenis?	Da	Ne	?
Ali težko sledite žogi, kadar gledate šport na televiziji, npr. tenis, nogomet ali košarko?	Da	Ne	?
Kadar gledate šport na televiziji, lahko sledite žogi, vendar ne vidite ničesar drugega.	Da	Ne	?
S težavo ujamete ali zadenete žogo?	Da	Ne	?
S težavo igrate biljard?	Da	Ne	?
S težavo zadenete žogo, kadar igrate tenis ali badminton?	Da	Ne	?
Ste imeli težave pri učenju vožnje s kolesom?	Da	Ne	?
S težavo preskakujete kolebnico? (Skočite ob napačnem trenutku ali pa se zadenete ob kolebnico.)	Da	Ne	?
S težavo igrate igre, kot sta odbojka ali rokomet.	Da	Ne	?
Se na igralih težko premikate z enega obroča ali droga na drugega?	Da	Ne	?

Vožnja (vprašanja se nanašajo le na odrasle)

Ali s težavo bočno parkirate?	Da	Ne	?
Se vam pri parkiranju zdi, da boste zadeli avto pred sabo?	Da	Ne	?
Ali pri parkiranju zadenete robnik oz. pustite preveč prostora?	Da	Ne	?
S težavo ocenite, kdaj morate zaviti, če proti vam vozijo avtomobili?	Da	Ne	?
Ste negotovi, kadar menjate vozni pas?	Da	Ne	?
Ste izredno previdni, kadar menjate vozni pas?	Da	Ne	?
So vaši sopotniki napeti, kadar menjate vozni pas?	Da	Ne	?
Imate premajhno varnostno razdaljo?	Da	Ne	?
Ste pretirano previdni in puščate dodaten prostor med vašim avtomobilom in avtomobilom pred vami?	Da	Ne	?

Utrujenost v avtu (nekatera vprašanja se nanašajo le na odrasle):

Ali kot sopotnik postanete zaspani?	Da	Ne	?
Ali postanete zaspani, kadar vozite?	Da	Ne	?
Vas moti bleščanje s kromiranih površin avtomobilov?	Da	Ne	?
Vas moti bleščanje z zadnje šipe avtomobila pred vami?	Da	Ne	?
Je za vas vožnja v dežju ali snegu stresna (bleščanje)?	Da	Ne	?
Se izogibate nočni vožnji?	Da	Ne	?
Vas ponoči motijo žarometi in ulične svetilke?	Da	Ne	?
Vas motijo zadnje luči na avtomobilih?	Da	Ne	?
Vas motijo rdeče oz. zelene luči na semaforjih?	Da	Ne	?
Imate nočno slepoto?	Da	Ne	?

Če ste odgovorili pritrdilno na tri ali več vprašanj v kateri koli izmed posameznih rubrik, potem morda trpite za motnjo vidnega zaznavanja, imenovano skotopični/Irlen sindrom.

V tem primeru izpolnjen vprašalnik pošljite na e-naslov: info@aleana.si ali po pošti na naslov: Aleana, Nevenka Nakrst s.p., Ljubljanska cesta 64, Domžale.