

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 _____ Razred _____

Naslov _____ E-pošta _____

Pošt. št. in kraj _____ Mob. _____ Datum _____

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 pomagata 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:

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 sanjate 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 kredo, bela tabla, prosojnice)?	Da	Ne	?
Izpuščate besede pri prepisovanju (iz knjige, s table za pisanje s kredo, z bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Prepisujete počasi (iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Prepisujete nepopolno (iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Delate napake zaradi nepazljivosti pri prepisovanju (iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)?	Da	Ne	?
Ali mežikate ali pripirate oči (pri prepisovanju iz knjige, table za pisanje s kredo, 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 vrti 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 sindrom (Irlen sindrom).

V tem primeru izpolnjen vprašalnik pošljite na e-naslov: polona.kelava@guest.arnes.si, ali po pošti na naslov: dr. Polona Kelava, Združenje SUTŽO, Inštitut za disleksijo, Poljanska 6, 1000 Ljubljana