

AKO SPozNAŤ OSLABENÚ ROVNováHU V DIETÁŤA (MŠ) CHECKLIST

Použite pri bežných aktivitách (hra, pohyb, manipulácia s predmetmi)

KOORDINÁCIA A ROVNováHA

Pozorujem:

- pri pohybe používa celé telo
- neisto
- má problém udržať stabilitu
- pri skákani alebo dopade stráca rovnováhu
- potrebuje veľa kontroly očami
- pôsobí neisto alebo stuhnuto

REAKCIE TELA

Pozorujem:

- pri strate rovnováhy reaguje oneskorene
- pri páde sa nevie zachytiť
- pohyb pôsobí stuhnuto alebo veľmi opatrne
- pri zmene polohy sa musí „nastaviť“
- neistota sa zhoršuje s únavou

POHYB V PRIESTORE

Pozorujem:

- bojí sa točenia, hojdacky
- pri rýchlejšom pohybe stráca istotu
- má problém zastaviť pohyb
- pri presune po schodoch potrebuje oporu
- vyhyba sa prekážkovým dráham

ORIENTÁCIA V PRIESTORE

Pozorujem:

- bojí sa v ýšok alebo lezenia
- pri chôdzi po čiare stráca stabilitu
- často zakopne, spadne
- pri zmene smeru pôsobí neisto
- vyhyba sa pohybom, kde treba držať rovnováhu

STABILITA TELA

Pozorujem:

- pri státí sa hojdá, opiera
- nevydrží stát na jednej nohe
- pri sedení sa zosúva alebo podopiera
- rýchlo stráca stabilitu pri pohybe
- potrebuje širší stoj ako istotu

CELKOVÝ DOJEM

Dieťa pôsobí:

- neisto v pohybe
- opatrne alebo ustráchané
- vyhyba sa pohybovým aktivitám
- rýchlo unavené pri pohybe
- potrebuje veľa sústredenia na udržanie stability

AKO CHECKLIST POUŽÍVAŤ:

1. vyberte 1 dieťa
2. pozorujte ho počas dňa
3. označte, čo vidíte
4. vyberte kartu podľa problému

Ak vidíte viac prejavov naraz, dieťa pravdepodobne potrebuje podporu rozvoja rovnováhy.

Rozumiem

Ma problém udržať rovnováhu pri zmene polohy
Pri pohybe musí telo neustále reagovať na zmenu smeru, otočenie, zastavenie, zmenu polohy hlavy a tela.
▶ preto dieťa pôsobí kyvavo alebo neisto

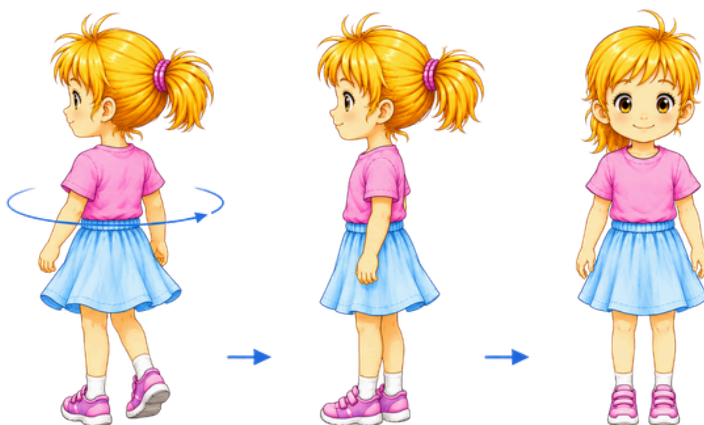


- telo sa pri státi pohupuje do strán
 - pri pohybe pôsobí neisto
 - pri otočení alebo zastavení stráti rovnováhu
 - potrebuje veľa malých krokov na vyrovnanie
 - pri pohybe vyzera „nestabilne“
- Dieťa sa pri státi alebo pohybe kyve

Vidím

Robím

- ✓ Pomalé otočky
Pomalé otočenie okolo vlastnej osi – zastaviť – chvíľu stáť bez pohybu



- ✓ Hra na lietadlo
Ruky do strán – mierny predklon tela – krátke „lietanie“ po priestore



Rozumím

Telo citlivo reaguje na zmenu polohy hlavy a pohyb v priestore
Musí rýchlo spracovať zmenu smeru, pohyb hlavy, zmenu rovnováhy.
preto stráca istotu, cíti nepohodlie, pohybom sa radšej vyhýba



- pri otočení stratí istotu
- po roztočení sa rýchlo zastaví alebo sadne
- pôsobí neisto pri kruhovom pohybe
- vyhýba sa aktivitám s otáčaním
- po otočení sa kyve alebo stratí rovnováhu

Dieťa sa bojí otociť alebo rýchlejšie roztočiť

Vidím

Robím

- ✓ **Chôdza v kruhu**
Pomaly kráča po kruhu raz jedným smerom, potom druhým, pohľad smeruje pred seba



- ✓ **Točenie s hudbou**
Pomalé točenie pri hudbe, krátke trvanie, možnosť zastaviť kedykoľvek



Rozumím

Telo má problém spracovať zmenu výšky a pohybu smerom nadol a vyškyl. Dieta môže mať pocit straty kontroly, neistoty, nestabilitu pri zmene výšky. << preto sa drží, spomaľuje, potrebuje viac istoty pri pohybe



- alebo dole kopcom
- pri schádzaní spomaľuje alebo váha
 - drží sa zábradlia alebo dospelého
 - pozerá sa neustále pod nohy
 - pri zostupe pôsobí veľmi opatrne
 - pri pohybe nadol stráca istotu
 - alebo rovnováhu

Dieta má problém pri chôdzi zo schodov

Vidím

Robím

- ✓ Nízky schod – krok dole
Nízky schod alebo podložka, pomalý krok dole, možnosť pridržať sa na začiatku
- ✓ Chôdza po miernom svahu
Mierny kopec alebo mäkký svah, pomalé tempo, krátke trvanie aktivity



Rozumiem

Ma problém udržať rovnováhu v strede tela
Neustále musí hľadať, kde je "stred tela", ako udržať rovnováhu pri
zmene pohybu, ako reagovať na pohyb do strán.
preto používa veľa pohybov navyše, nakláňa sa, hľadá
rovnováhu rukami alebo celým telom, pôsobí kyvavo alebo
nestabilne



- pri chôdzi sa telo kyve do strán
- pri otocení stratí smer alebo rovnováhu
- pri pohybe používa ruky na "vyrovnávanie"
- pri zmene smeru pôsobí nestabilne
- telo akoby stále "hľadalo stred"

Dieťa sa pri pohybe často nakláňa do strán

Vidím

Robím

- ✓ Prenášanie predmetu na tácke
Nesie ľahký predmet na tácke alebo v rukách,
kráča pomaly po priestore
- ✓ Chôdza medzi dvoma čiarami
Dve čiary na zemi, kráča pomedzi ne bez dotyku



Rozumiem

Telo sa pri aktivitách s rovnováhou necíti iste
Aktivity vyžadujú spracovanie pohybu tela v priestore, reakciu na
zmenu rovnováhy, dôveru vo vlastné telo.
▶ preto môže mať pocit nestoty, straty kontroly, nepohodlia pri
pohybe



- vyhladáva stabilné a "bezpečné" pohyby
- alebo nesto
- pri balančných ulohách pôsobí napäto
- radšej pozoruje ostatné deti
- pri aktivitách s rovnováhou sa rýchlo vzdá
- nechce sa zapojiť do balančných hier

Dieťa sa v vyhyba balančným aktivitám

Vidím

Robím

- ✓ Prenášanie predmetu na hlave
Malé vrecúško, mäkký predmet alebo papierová podložka na hlave,
pomalá chôdza po priestore, krátka vzdialenosť



- ✓ Pohyb vo dvojici
Dieťa ide s kamarátom alebo dospelým, môžu sa držať
za ruky alebo za krátku stužku, kráčajú rovnakým tempom,
skúšajú zastaviť - otočiť sa - obísť prekážku - prejsť po čiare

