

10 ZMOT IN 10 RESNIC O **SLABOVIDNOSTI**

Ingrid Žolgar
Aksinja Kermauner
ilustriral Gašper Rus



CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.728-056.262

ŽOLGAR, Ingrid

[Deset]

10 zmot in 10 resnic o slabovidnosti / Ingrid Žolgar,
Aksinja Kermauner ; ilustriral Gašper Rus. - Celje :
Združenje prijateljev slepih Slovenije, 2018

Vsebuje tudi besedilo, tiskano v obratni smeri: 10 zmot
in 10 resnic o slepoti

ISBN 978-961-93178-4-6

1. Kermauner, Aksinja 2. Žolgar, Ingrid: 10 zmot in 10
resnic o slepoti
296519680

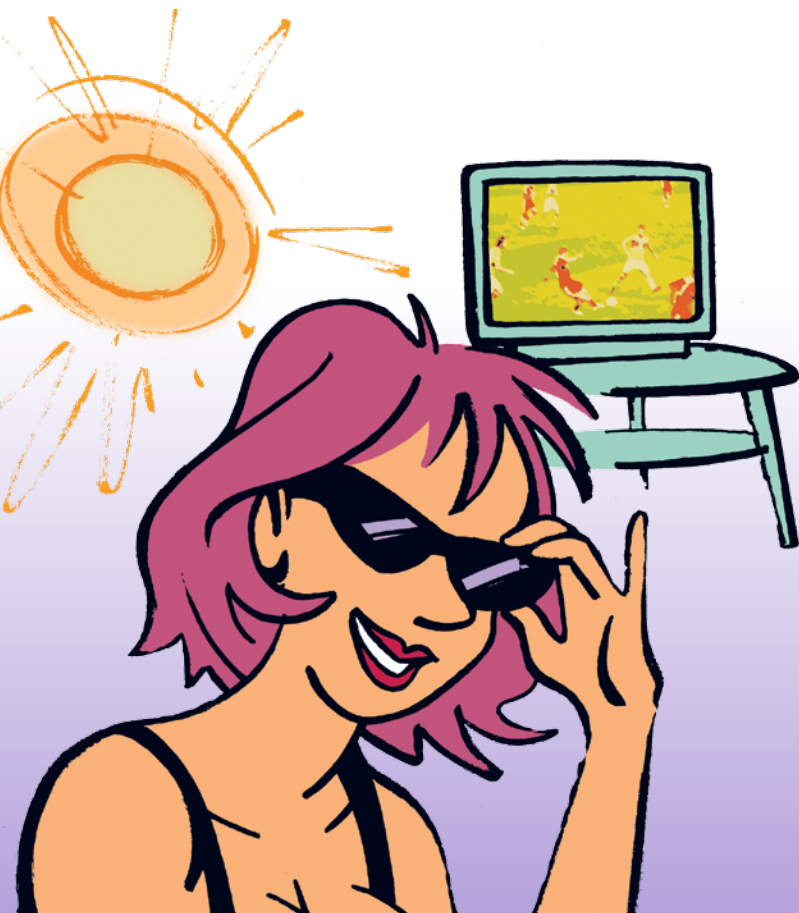
10 ZMOT IN 10 RESNIC O SLABOVIDNOSTI

Ingrid Žolgar in Aksinja
Kermauner • ilustracije
in prelom Gašper Rus •
recenzirali Brane But, Sonja
Pungertnik, Mateja Jerina
Gubanc, dr. Manca Tekavčič
Pompe, Aleksandra Surla (pes
vodič) • lektorirala Marinka
Vičič • izdalo in založilo
Združenje prijateljev slepih
Slovenije • izdajo so denarno
podprli Diopta d.o.o., Abanka,
Inštitut Integra, Tiskarna Povše
in Alpa papir • © I. Žolgar in
A. Kermauner • tiskano v
Tiskarni Povše v 8000 izvodih •
Ljubljana, 2018 • publikacija je
brezplačna

1

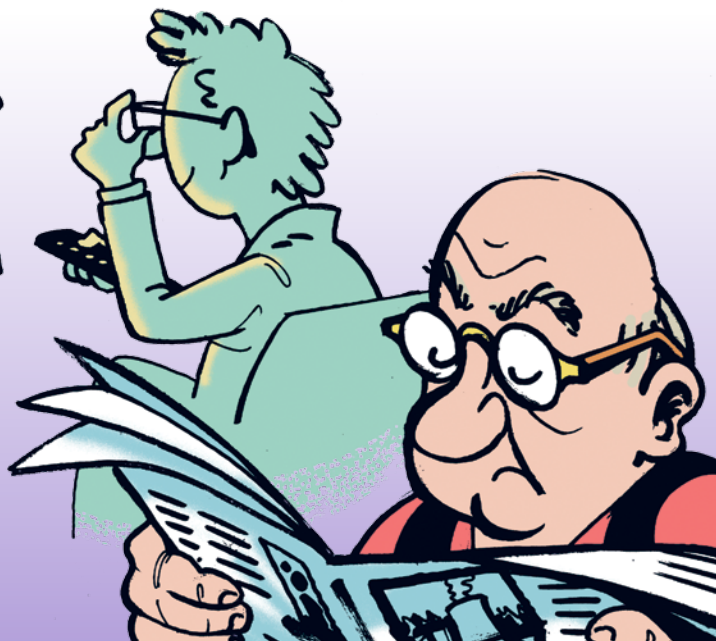
ZMOTA

Oseba, ki nosi očala, je slabovidna.



RESNICA

Očala lahko nosi tudi tisti, ki ni slaboviden (kratkovidnost, daljnovidnost ...). Slabovidnost pomeni, da je ostanek vida tudi pri uporabi očal ali leč na boljšem očesu manj kot 30 % vidne ostrine ali pa zoženo vidno polje pod 20 stopinj.



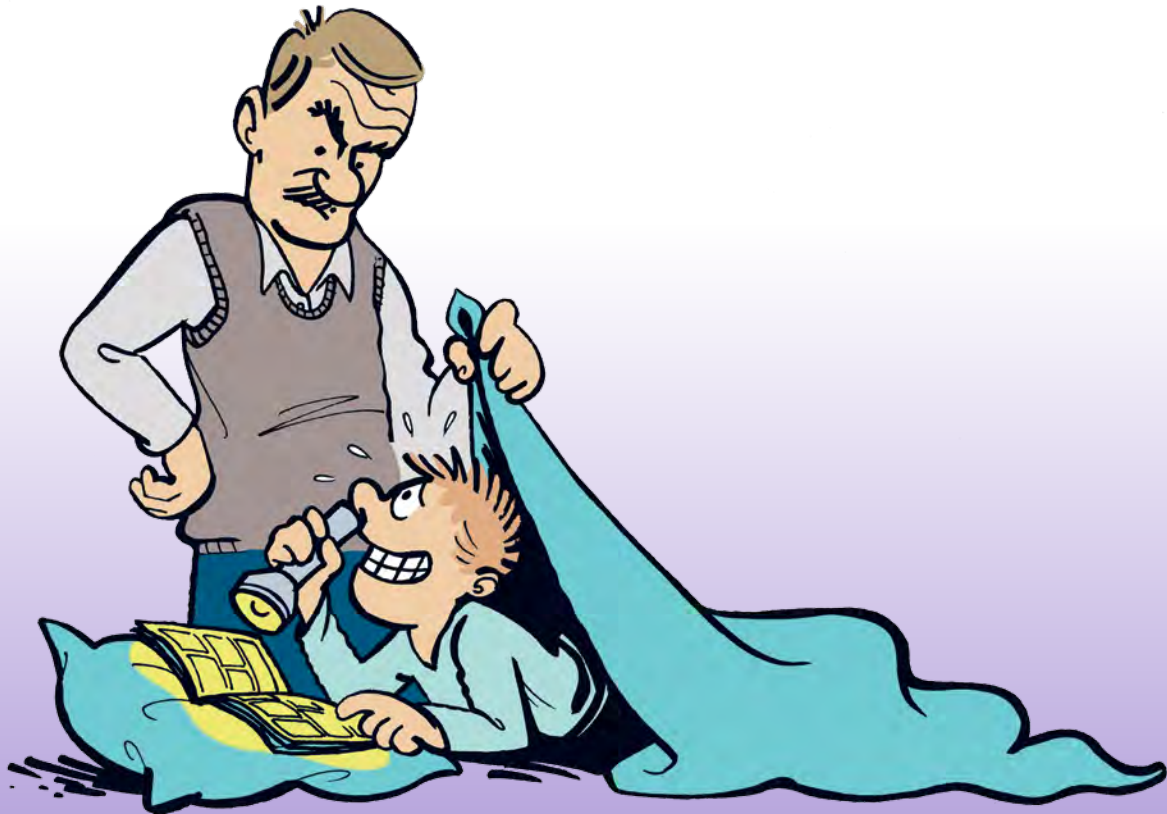
2

ZMOTA

Branje pri slabši
osvetljenosti
poškoduje oči.

RESNICA

Branje pri slabši
osvetljenosti sicer
utruja oči, vendar
jih ne poškoduje.



3

ZMOTA

Osebi s slabovidnostjo je treba čim bolj povečati besedilo.



RESNICA

Povečave so odvisne od posameznikove motnje, vendar povečava na formatu A3 povzroča težave pri orientaciji na listu. Bolje je povečati črke in izbrati primerno pisavo na A4 listu, npr. Arial, Calibri, Verdana. Papir naj ne bo bleščeč.

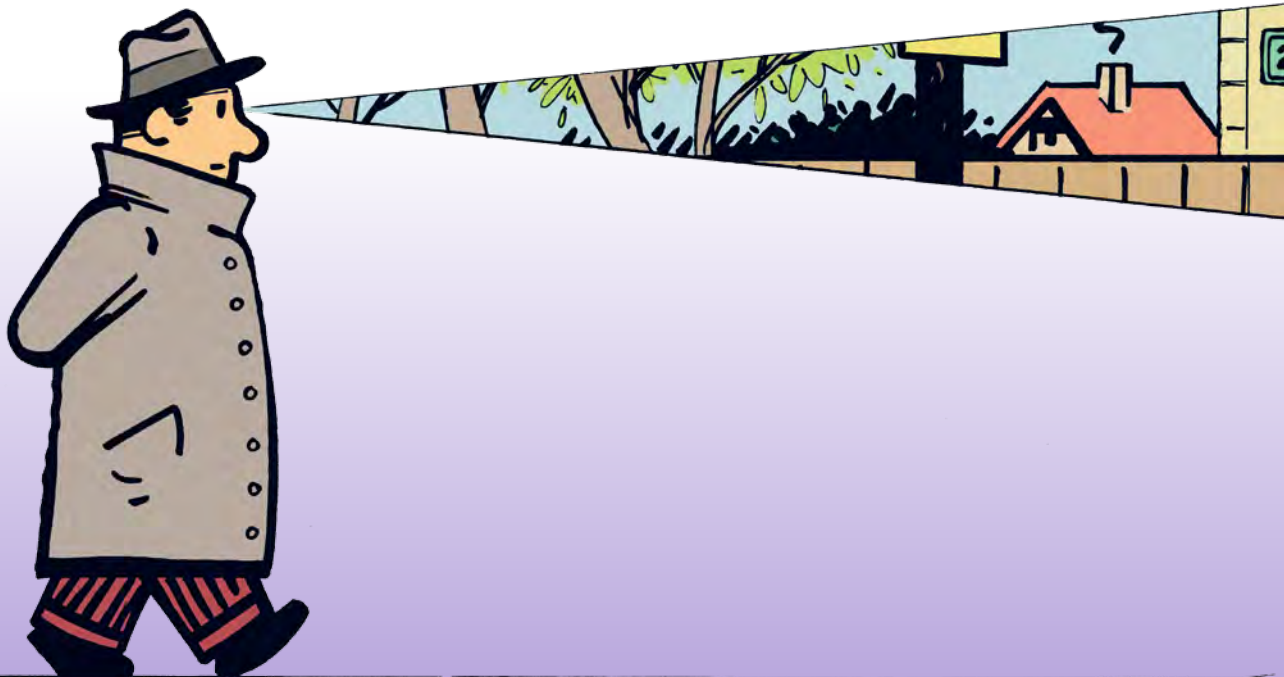
4

ZMOTA

Slabovidnost popravimo z očali z višjo dioptrijo.

RESNICA

Očesni zdravnik lahko predpiše ustrezno dioptrijo za očala, vendar s tem ne odpravimo slabovidnosti. Nekaterim, ki imajo npr. oster vid in zoženo vidno polje, očala nič ne pomagajo.



5

ZMOTA

Oseba s slabovidnostjo potrebuje za branje močnejšo osvetlitev.

RESNICA

Vrsta osvetlitve je odvisna od posameznikove težave. Za nekatere je nujna močnejša osvetlitev, nekatere pa močna svetloba moti.



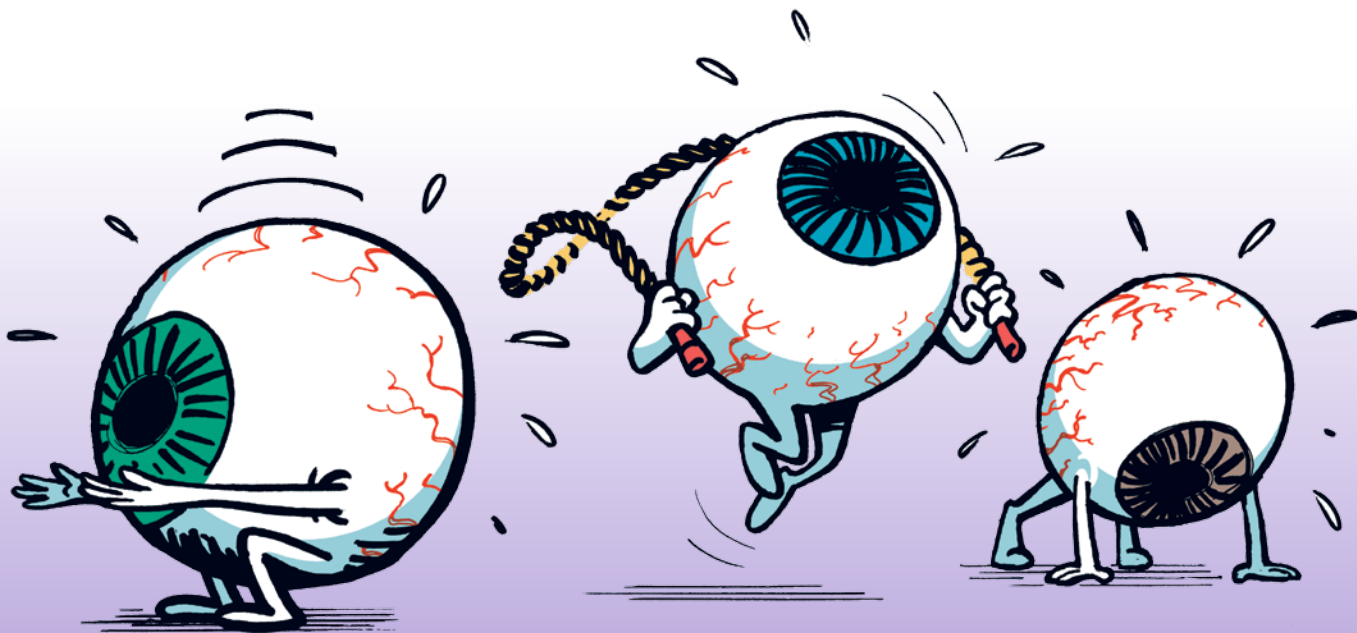
6

ZMOTA

Če oseba s slabovidnostjo preveč obremenjuje svoje oči, se ji vid poslabša.

RESNICA

Ravno nasprotno! S sistematičnimi vajami se nauči ostanke vida uporabljati učinkoviteje.



7

ZMOTA

Oseba s slabovidnostjo ali slepoto se zaradi izgube vida ne more ukvarjati s športom.



RESNICA

Šport je zelo pomemben, ker se zaradi izgube vida te osebe manj gibljejo. Ukvarjajo se lahko skoraj z vsemi športi; kolesarijo lahko v tandemu, planinarijo, smučajo, kegljajo in tečejo s spremstvom videčega; pomerijo se lahko v prilagojenih športih z zvenečo žogo (golbal in showdown). Tudi filme radi gledajo in gredo z veseljem v gledališče. Prilagojeni filmi vsebujejo zvočni opis prizorov in dogajanja.

8

ZMOTA

Otrok s slabovidnostjo ali slepoto se ne more šolati v redni šoli, oziroma hoditi v običajen vrtec.

RESNICA

Seveda se lahko, vendar potrebuje prilagojene metode in pripomočke, da doseže enak cilj kot videči. Tiflopedagogi ga učijo dodatnih znanj in spretnosti, ki mu pomagajo pri odpravljanju težav, povezanih z izgubo vida, in pri doseganju čim večje samostojnosti ter neodvisnosti. Tudi vzgojitelj in učitelj potrebujeta dodatna znanja za delo z njim.



9

ZMOTA

Oseba s slabovidnostjo ali slepoto ne more uporabljati računalnika.

RESNICA

Računalnik s prilagojeno strojno in programsko opremo je odličen pripomoček. Obstaja program za povečavo, govorno sintezo in brajevo vrstico (brajev zaslon). Oseba lahko ustvarja različne dokumente, brska po spletu in uporablja družabna omrežja.



Okolica ima enak odnos tako do oseb s slabovidnostjo kot s slepoto.

Ljudje pogosto ne prepoznajo težav, ki so povezane s slabovidnostjo. Mislijo, da je oseba s slabovidnostjo prevzetna, ko jim ne odzdravi, da se norčuje, ko sprašuje za številko avtobusa ipd.



POMEMBNI NASLOVI

ZVEZA DRUŠTEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH SLOVENIJE

Groharjeva 2, 1000 Ljubljana
01 / 470 02 11
zdsss@zveza-slepih.si
www.zveza-slepih.si

MEDOBČINSKO DRUŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH CELJE

Mariborska 210c, 3000 Celje
03 / 493 00 50
mdssce@zveza-slepih.si

MEDOBČINSKO DRUŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH KOPER

Repičeva 4, 6000 Koper
05 / 626 10 00
info@mdsskp.si

MEDOBČINSKO DRUŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH KRANJ

Ulica Staneta Žagarja 27,
4000 Kranj
04 / 236 98 30
pisarna@mdsskr-drustvo.si

**MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH
LJUBLJANA**

Jamova cesta 5, 1000 Ljubljana
01 / 252 23 60
info@mdsslj.si

**MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH
MARIBOR**

Gospejna 11, 2000 Maribor
02 / 228 34 21
info@drustvo-mdssmb.si

**MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH
MURSKA SOBOTA**

Arhitekta Novaka 4,
9000 Murska Sobota
02 / 521 10 42
mdssms@zveza-slepih.si

**MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH
NOVA GORICA**

Gradnikove brigade 33,
5000 Nova Gorica
05 / 302 13 87
info@mdssng.si

**MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH
NOVO MESTO**

Irča vas 31, 8000 Novo mesto
07 / 338 25 40
mdssnm@zveza-slepih.si

**MEDOBČINSKO DRUŠTVO
SLEPIH IN SLABOVIDNIH PTUJ**

Dravska ulica 18, 2250 Ptuj
02 / 772 09 21
mdsspt@zveza-slepih.si