

POLSKIE TOWARZYSTWO DYSLEKSJI

PTD jest stowarzyszeniem zrzeszającym pedagogów, psychologów, logopedów, terapeutów i lekarzy, nauczycieli różnych specjalności oraz rodziców dzieci mających trudności w czytaniu i pisaniu.

Celem towarzystwa jest wyzwalanie i wspieranie społecznych inicjatyw rodziców, nauczycieli i psychologów zmierzających do wzbogacenia możliwości edukacyjnych uczniów oraz pomocy diagnostyczno - terapeutycznej w przypadkach specyficznych trudności w uczeniu się.

W Polsce Towarzystwo Dysleksji działa od 1990 roku za pośrednictwem swoich około 40 oddziałów terenowych.

Jest członkiem Europejskiego Towarzystwa Dysleksji.

Ponadto aspiracjami PTD są powoływane Poradnie Diagnostyczno-Terapeutyczne, które udzielają konsultacji i porad dla rodziców, prowadzą badania diagnostyczne, zajęcia terapeutyczno-konsultacyjne, wydają materiały pomocnicze do pracy z dzieckiem.

Poradnia Diagnostyczno - Terapeutyczna PTD

przyjmuje bez skierowania i rejonizacji.

Zapewnia odpłatne badania diagnostyczne

oraz terapię indywidualną i grupową dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

Adres: Gd. Wrzeszcz, SP 45,

ul. Matki Polki 3A (wt. - pt. 15.00-18.00)

Dyżur telefoniczny w Zarządzie Głównym:

środy i czwartki w godz. 9.00-14.00, tel. 58 341 06 97

e-mail: ptd_gdańsk@wp.pl; ptd@ptd.edu.pl

strona internetowa: www.ptd.edu.pl

inne ważne strony internetowe:

www.ortograffiti.pl

www.dysleksja.gda.pl

www.szkolaprzyjazna.pl

TERAPEUCI PEDAGOGICZNI POLECAJĄ:

PROGRAM EDUKACYJNO - TERAPEUTYCZNY „ORTOGRAFFITI”

To najbardziej wszechstronny system pomocy uczniom z dysleksją. Umożliwia pracę w szkole i w domu, zapewniając jej systematyczny przebieg. Program ten rekomendowany jest przez Polskie Towarzystwo Dysleksji.

Przygotowany specjalnie dla uczniów ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi.

Celem ćwiczeń jest:

- stymulowanie wszystkich funkcji poznawczych: wzrokowo - przestrzennych, słuchowo - językowych i motorycznych;

- rozwijanie wszystkich umiejętności szkolnych: czytania w zakresie techniki i tempa, jak również rozumienia czytanej treści, pisania w zakresie poprawności ortograficznej,
- pogłębianie znajomości zasad ortografii,
- rozwijanie umiejętności konstruowania różnych form wypowiedzi
- nabywanie sprawności grafomotorycznej.

Program realizowany jest w SP 12 na zajęciach terapii pedagogicznej w klasach 4-6.

Więcej informacji na stronie: www.ortograffiti.pl

„OD DYSGRAFII DO KALIGRAFII” - seria „Ortograffiti”

Masz dysgrafię? Chcesz poprawić swoje pismo? Może skorzystasz?

Czytelne pismo jest jedną z ważniejszych umiejętności w procesie komunikacji. Szkoła wymaga jej od ucznia, a życie od każdego człowieka. Dla większości z nas nabycie tej umiejętności nie stanowi żadnego problemu, uczymy się jej w sposób naturalny, wykształcając swój własny, niepowtarzalny charakter pisma. Jednak nie wszystkim to się udaje. **Część (5-10%) osób ma poważne trudności z wykształceniem czytelnego pisma zwane dysgrafią.** Wymagają one ukierunkowanej pomocy od najwcześniejszych lat. Im wcześniej pomoc zostanie udzielona, tym szybsze i wyraźniejsze będą efekty.

Publikacja „Od dysgrafii do kaligrafii” powstała z myślą o dzieciach z dysgrafią bądź niskim poziomem graficznym pisma, którzy mimo kilkuletniej już edukacji nadal piszą nieczytelnie.

Celem ćwiczeń jest podniesienie graficznego pisma, jego czytelności i estetyki oraz poprawa tempa pisania.

Zawarte w dwóch zeszytach ćwiczenia mają charakter terapeutyczny, to znaczy rozwijają funkcje wzrokowe, koordynację wzrokowo-ruchową, orientację przestrzenną i w schemacie ciała, koncentrację uwagi, pamięć, logiczne myślenie, a przede wszystkim wdrażają do poprawnego pisania pod względem graficznym.

Publikacja stworzona jest przez **dwie autorki: Martę Bogdanowicz** - wybitny autorytet w dziedzinie dysleksji i **Małgorzatę Rożyńską** - terapeutę pedagogicznego z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, które **gwarantują powodzenie wszystkim uczniom, którzy będą sumiennie i systematycznie wykonywać zaproponowane ćwiczenia.**

YOROPEN długopis, który czyni pisanie łatwiejszym.

Inspiracją do stworzenia długopisu były dwie cudowne córki wynalazcy Yoyo i Roro, które zostały przedwcześnie urodzone będąc unikalnym darem dla świata.

Długopis został zaprojektowany w unikalny sposób umożliwiający komfortowe, naturalne pisanie. Podpórka do palców redukuje wysiłek pisania poprzez rozluźnianie palców. **Yoropen zapewnia** lepsze pole widzenia, dokładność, komfort i kontrolę. Regulowany uchwyt umożliwia obracanie w celu dopasowania dla osób prawo - i leworęcznych, tak więc każdy może cieszyć się Yoropen. Rewolucyjny projekt Yoropen wygrał liczne nagrody i jest uznawany przez specjalistów od pisma. Otrzymał patenty kilkunastu krajach na całym świecie m. in: USA, Kanadzie, Niemczech, Japonii, Korei, Rosji, Tajwanie, Polsce, Malezji, Meksyku, Chinach, Indii, Tajlandii.

Więcej informacji na stronie: www.yoropen.com

Yoropen może być używany jako rylce PDA.

NASADKI PLASTIKOWE zalecane są dla dzieci, które nieprawidłowo trzymają ołówek (długopis) w palcach. **Niewłaściwy uchwyt powoduje zbyt silny nacisk na narzędzie piszące, co sprawia szybkie męczenie się mięśni dłoni i palców.** Stosowanie nasadki podczas rysowania czy pisania umożliwia skorygowanie chwytu narzędzia oraz swobodnie kontrolować siły chwytu i nacisku na narzędzie podczas rysowania lub pisania.

Nasadka do pisania jest też użyteczna, gdy dziecko trzyma palce zbyt blisko kartki, na której pisze, zastaniając sobie pole widzenia i uniemożliwiając kontrolowanie pisanego tekstu.

Dziecko używa nasadki do czasu, kiedy utrwali właściwy uchwyt narzędzia.

Nasadki występują w kilku odmianach: w kształcie graniastosłupa, o przekroju trójkątnym, okrągłe lub podłużne z wymodelowanymi wgłębieniami na palce. Można je nasuwać na ołówki, kredki czy długopisy. Nasadki są przydatne zarówno dla praworęcznych, jak i leworęcznych dzieci.

W księgarniach są już dostępne ołówki i kredki (o przekroju trójkątnym), a nawet długopisy profilowane, które również służą do korygowania chwytu narzędzia piszącego.

KOLOROWE NAKŁADKI UŁATWIAJĄCE CZYTANIE

Przezroczysta, kolorowa nakładka do czytania **polecana jest wszystkim osobom, które mają trudności w czytaniu**, zwłaszcza dzieciom z dysleksją. Zapobiega zbyt silnemu kontrastowi czarnego druku na białym tle kartki, który przeszkadza we wzrokowym odbiorze tekstu. Powoduje to dyskomfort podczas czytania, szybkie zmęczenie oczu, a nawet ich ból i łzawienie. Dzięki odgraniczeniu czarnej linijki tekstu nakładka **pomaga tym, którzy gubią się w tekście** podczas czytania, przeskakują z wiersza do wiersza lub zbyt szybko wybiegają wzrokiem do przodu, domyślając się znaczenia wyrazów. Przesłona nie pozwala na to, ograniczając pole widzenia i ułatwiając kontrolę ruchów gałek ocznych.

Przezroczysta, kolorowa przesłona nałożona na tekst powoduje zabarwienie tła i tym samym **zmniejsza kontrast pomiędzy drukiem i tłem, likwiduje też efekt odbłasku**. Użycie nakładki jako podkreślacza **ułatwia koncentrację na czytanej wersji** i zapobiega przeskakiwaniu z wiersza do wiersza. Kolorowe przesłony nie zlikwidują trudności z czytaniem, ale ułatwiając wzrokowy odbiór tekstu, zwiększają szanse, że dziecko będzie czytało chętniej i dłużej.

EYE Q

Jest to suplement diety o unikalnym składzie, który dostarcza kwasy tłuszczowe omega - 3 EPA i DHA oraz omega - 6 GLA bezpośrednio do organizmu;

Pierwszy lek oparty na naukowych dowodach.

Badania wskazują, że kwasy tłuszczowe, dostarczone w swojej naturalnej formie, mają wyższą skuteczność niż formy przetworzone bądź syntetyczne.

- nie poddawany obróbce technologicznej
- naturalnie wolny od toksyn i jakichkolwiek środków chemicznych
- bez ryzyka kumulacji szkodliwych substancji
- nie zawiera witaminy A i D
- pozbawiony rybiego smaku i zapachu
- badania kliniczne nie wykazały istnienia działań niepożądanych.

Kwasy tłuszczowe i specyficzne trudności w uczeniu się:

Każdy rodzic przejmuje się zdolnościami uczenia się swoich dzieci. Umiejętność rozumienia poleceń i przetwarzania informacji jest niezbędna do właściwego rozwoju i funkcjonowania w życiu. Ale proces ten może ulec zachwianiu, gdy pojawiają się specyficzne trudności w uczeniu się, takie jak dysleksja, dyspraksja czy ADHD.

Badania wskazują, że niektóre kwasy tłuszczowe odgrywają ważną rolę nie tylko w rozwoju oczu i mózgu, ale również koordynacji ruchowej, zdolności uczenia się, pamięci i koncentracji.

Istnieje wiele dowodów na to, że uzupełnianie diety wybranymi wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi może w takich przypadkach okazać się pomocne zwłaszcza, że w typowej diecie naszych dzieci niektóre z tych kwasów zostały niemal całkiem wyeliminowane. Uzupełnianie diety konkretnymi wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi, w formie wysokiej jakości olejów rybnych i roślinnych może przynieść wymierne korzyści.

Objawy niedoborów NNKT

Objawy kliniczne:

- Nadmierne pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Sucha, łuszcząca się skóra, także na głowie
- Chropowata skóra szczególnie na tyłach ramion
- Łamliwe i miękkie paznokcie
- Alergie
- Nietolerancja laktozy, wypryski, astma

Objawy behawioralne i rozwojowe:

- Problemy z nieuwagą, koncentracją, łatwe rozpraszanie, słaba pamięć
- Nadpobudliwość ruchowa
- Wrażliwość emocjonalna, wahania nastroju, nadmierny lęk,
- Słabe widzenie nocą bądź reakcja na jasne światło, rozmywanie się liter przy czytaniu
- Problemy ze snem, trudności z zasypianiem, trudności z przebudzeniem

„KSIĄŻKI MÓWIONE” (audiobooki) to taśmy magnetofonowe, płyty CD z nagraniami lektur szkolnych, które służą dzieciom w przyspieszeniu procesu czytania lektur. Można je wypożyczać w bibliotekach dla osób niepełnosprawnych (niewidomych), bibliotekach pedagogicznych, w dużych bibliotekach publicznych. Rodzice prezentują początek „książki mówionej” i dziecko kontynuuje czytanie reszty rozdziału z użyciem kasety magnetofonowej.

Zadaniem dziecka jest:

- słuchanie tekstu (z taśmy) z jednoczesnym śledzeniem go w książce (ok. 2 strony)
- słuchanie tekstu - bez czytania (kilka stron); powtórka- (5-6 str.)
- streszczenie przeczytanego tekstu (ustne lub pisemne - w formie planu czy wypracowania) lub dyskusja nad tekstem.
- podsumowanie przeczytanego i wysłuchanego rozdziału - streszczenie i dyskusja.

PROGRAMY KOMPUTEROWE:

- „DYSLEKTYK II”,
- „SPOSÓB NA DYSLEKSJĘ”
- „GRY ORTOMAGICZNE”,
- „PORUSZ UMYŚL”,
- „CZYTAM I PISZĘ”
- „TANGRAMY”.

Polecamy strony internetowe:

- www.ortograffiti.pl
 - www.ptd.gda.pl
 - www.szkołaprzyjazna.pl
-

LOGOPEDA RADZI

ĆWICZENIA WARG:

1. Cofnąć kąciki ust, otwierać i zamykać usta.
2. Wciągać powietrze przez zaciśnięte usta.
3. Zamknąć usta, przesuwając je na przemian w lewo i w prawo.
4. Tak jak w ćwiczeniu trzecim, tylko usta bardzo mocno zaciśnięte.
5. Usta złożone w dzióbek, jak przy gwizdaniu. Wykonywać ruchy okrężne.
6. Ściągnąć wargi mocno do przodu, następnie spłaszczyć je cofając kąciki ust (u-i).
7. Dmuchać przez złęczone, lekko wysunięte do przodu wargi. Cmokać.
8. Zamknąć usta i cofać mocno na zmianę ich kąciki.
9. Zamknąć usta i unosić na zmianę kąciki lekko do góry.
10. Opuścić żuchwę, wciągnąć wargi do środka jamy ustnej, wrócić do układu neutralnego.
11. Ssać dolną i górną wargę.
12. Górną wargą nakryć dolną wargę a dolną wargę górną.
13. Nagryzać dolną i górną wargę.
14. Nagryzać górną wargę raz z lewej raz z prawej strony.
15. Nabrać powietrze pod górną wargę, przenieść je pod dolną.
16. Językiem wypchnąć mocno miejsce pod prawą a następnie pod lewą dziurką nosową.
17. Ściągnąć wargi mocno do przodu i w tym układzie lekko je uchylać i zamykać.
18. Ściągnięte wargi rozchylić i zamknąć, następnie cofnąć kąciki pokazując górne i dolne zęby.
19. Wysunąć wargi do przodu (zęby widoczne) i wrócić do układu neutralnego.
20. Zagwizdać kilka razy na jednym tonie.

ĆWICZENIA JĘZYKA:

1. Szeroko otworzyć usta, wąski język wysuwać mocno do przodu i cofać jak najdalej w tył.

2. Wąski język wysunąć do przodu, następnie zawinąć w głąb jamy ustnej.
3. Nagryzać czubek języka.
4. Wysuwać i cofać język przez zwarte zęby.
5. Szeroko otwarte usta; szybkie poziome ruchy języka za dolnymi i górnymi zębami oraz na górnym i dolnym wałku dziąstowym.
6. Szeroko otwarte usta, unieść język za górne zęby i cofać do podniebienia miękkiego.
7. Opuścić żuchwę, czubkiem języka dotykać dolnej i górnej wargi.
8. Opuścić żuchwę, czubek języka dotyka wałków dziąstowych za górnymi i dolnymi zębami.
9. Opuścić lekko żuchwę, czubkiem języka dotknąć wałek dziąstowy za dolnymi zębami a następnie miejsce, gdzie kończy się podniebienie twarde.
10. Opuścić żuchwę. Czubkiem języka dotykać miejsce z a górnymi i dolnymi zębami. Potem górne zęby - dolne dziąsła i dolne zęby- górne dziąsła.
11. Oblizywać górną i dolną wargę.
12. Czubkiem języka oblizywać wargi podczas coraz szerszego ich otwierania.
13. Usta zamknięte. Po wewnętrznej stronie warg wykonywać czubkiem języka ruch okrężny.
14. Usta zamknięte. Przesuwamy język po zewnętrznej stronie górnych i dolnych zębów ruchem wahadłowym (wprawo i w lewo).
15. Rozluźniony język ułożyć płasko za dolnymi zębami, następnie cofnąć w głąb jamy ustnej.
16. Szeroki język mocno przylega do górnych dziąseł i podniebienia. W tej pozycji opuszczać i podnosić żuchwę.
17. Czubek języka przycisnąć do wewnętrznej strony dolnych siekaczy, środek języka wybrzuszyć i wyrzucić na zewnątrz jamy ustnej.
18. Jak wyżej. Po wyrzuceniu języka na zewnątrz nagryzać środek języka górnymi siekaczami.
19. Czubek języka oprzeć o wewnętrzną stronę dolnych siekaczy, język wybrzuszyć, górnymi siekaczami „czesać” grzbiet języka.
20. Czubkiem języka dotknąć ostatni, górny ząb trzonowy po lewej stronie, następnie ostatni ząb trzonowy żuchwy po prawej stronie. Potem odwrotnie (prawa góra- lewy dół).
21. „Liczenie zębów”. Dotykać czubkiem języka kolejno każdy ząb górny i dolny.
22. Otworzyć usta. Szeroki język wysunąć na brodę i unosić w kierunku nosa.
23. Język wysunąć do przodu, zwinąć w rurkę, dmuchać.
24. Usta otwarte. Czubkiem języka dotykać na przemian lewy i prawy kącik ust.
25. Żuchwa opuszczona. Przesuwać język poziomo z jednej strony na drugą.
26. Żuchwa opuszczona. Bezwładny, spłaszczony i rozszerzony język położyć swobodnie na dolnej wardze tak, aby jego boki dotykały kącików warg.
27. Otworzyć usta. Czubkiem języka dotykać wałka dziąstowego za górnymi zębami napinając mięśnie języka.
28. Otworzyć usta. Czubkiem języka dotknąć wałka dziąstowego za górnymi zębami, mocno dmuchać.
29. Przy zamkniętych ustach przycisnąć mocno cały grzbiet języka do podniebienia.
30. Młaskanie czubkiem języka o wałek dziąstowy.
31. Młaskanie środkiem języka o wałek dziąstowy.
32. Młaskanie językiem o podniebienie twarde.

33. Wysunąć wąski język do przodu. Szpatułką lub trzonkiem łyżeczki nacisnąć język do dołu, jednocześnie pokonując opór unosić język do góry.
34. Szpatułką naciskać tylną część języka (masować). Język rozluźniony.
35. Czubkiem języka w kącikach ust zlizywać do góry spływającą kroplę miodu.

ĆWICZENIA ŻUCHWY:

1. Obniżać żuchwę przy zamkniętych ustach;
2. Wymawiając sylabę da, opuścić luźno żuchwę, przez chwilę utrzymać ją w dolnym położeniu (uwolnić szczękę od wszelkich napięć). Żuchwa musi opadać swobodnie, tak jak swobodnie opada ręka;
3. Wykonując delikatne ruchy żuchwy na boki, podnosić żuchwę do góry;
4. Opuszczając żuchwę pilnujemy, by wargi nie były naprężone i żeby ich kształt był naturalny;
5. Po opuszczeniu żuchwy, nie zmieniając kształtu warg, wymawiamy najpierw bezgłośnie a później szeptem głoski: a, e, o. Brak zmian w układzie warg wymusza aktywność mięśni języka;

ĆWICZENIA KRTANI:

- Przy zamkniętych ustach opuszczać i unosić krtani;
- Wymawiać samogłoski a, e, i, o, u, y kontrolując bezruch krtani;
- Ćwiczyć tzw. wdech samogłoskowy (przy wdechu wewnętrzne szeptanie samogłosek a lub e, po dojściu do wprawy także innych), przez działania nietypowe likwiduje się ew. zaciski;

ĆWICZENIA JĘZYKA:

1. Ćwiczyć wygięcia języka w górę i w dół, naprzemiennie wybrzuszać go i układając jak „płatek róży”;
2. Ćwiczyć odblokowanie języka przejawiające się w jego naprężonych ruchach. Należy uważać, bowiem często swoboda jednej części języka wywołuje naprężenie innej. Celem ćwiczenia jest uzyskanie swobodnie leżącego na dnie jamy ustnej języka;
3. Dla uzyskania swobody i właściwej pozycji języka szczególnie polecane jest ćwiczenie na samogłosce y (język naturalnie się spłaszcza, przesuwa do przodu, a na powierzchni tworzy się jakby rowek);

ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO:

- Wypracować odruch unoszenia podniebienia miękkiego przez wyobrażenie ziewania lub zachwyty oraz śmiechu z otwartymi ustami;
- Wydłużać w czasie czynność trzymania uniesionego miękkiego podniebienia;

ĆWICZENIE CAŁOŚCIOWE:

Opuszczać żuchwę z jednoczesnym unoszeniem podniebienia miękkiego i poprawnym ułożeniem języka. Ćwiczenia to przeprowadzać na wdechu przez usta, pomocniczo korzystając z wyobrażeń zdziwienia i zachwyty;

ĆWICZENIE SPRAWDZAJĄCE:

Opuścić luźno żuchwę (otworzyć usta), unieść podniebienie miękkie, język ułożyć luźno swobodnie go opierając o przednie dolne zęby, otworzyć gardło i obniżyć krtań. W takiej pozycji oddychać swobodnie przez usta. Stan bezwzględnego spokoju i rozluźnienia utrzymać przez ok. minutę.

PSYCHOLOG

Jak kształtować u dziecka prawidłowy rozwój sfery motywacyjnej:

1. Cel, do którego dąży dziecko musi być jasno wytyczony i możliwy do osiągnięcia.
2. W dzieciach, które uczysz i z którymi pracujesz, znajdź to, co najlepsze.
3. Stwórz dla dziecka środowisko, w którym niepowodzenie nie oznacza przegranej.
4. Okazuj uznanie, dostrzegaj i chwal osiągnięcia.
5. Stosuj mieszankę wzmocnienia pozytywnego i negatywnego (na jedno wzmocnienie negatywne muszą przypadać co najmniej trzy pozytywne).
6. Dopuszczalne jest stosowanie kar (sporadycznych, o umiarkowanym nasileniu, konsekwentnie respektowanych, uzasadnionych, dostosowanych do przewinienia, wskazujących wzorzec prawidłowego postępowania).
7. Potrzebę współzawodnictwa wykorzystuj mądrze i w sposób umiarkowany.
8. Nagradzaj pozytywną współpracę, zarówno z rodzeństwem, jak i rówieśnikami.
9. Nie „uzależniaj” dziecka od swojej pomocy, pokaż mu, że samodzielnie jest w stanie pokonywać wiele napotykaných trudności.
10. Pozwalaj dziecku na ponoszenie porażek i popełnianie błędów.
11. Stosuj wyobrażenia pozytywne dotyczące samego dziecka, aby zachęcać je do osiągnięcia celu.
12. Dziecko będzie chętnie powiększać swoje zdolności, ale potrzebuje do tego regularnych, choćby drobnych sukcesów.
13. Poznaj potrzeby swojego dziecka i słuchaj uważnie, kiedy o nich mówi.
14. Wykorzystuj wzorce, aby zachęcać do sukcesu.
15. Stwórz taki dom, który będzie dla dziecka schronieniem, gdzie można leczyć „emocjonalne rany”, rozładować napięcie bez poczucia winy lub lęku, gdzie każdy jest akceptowany bez względu na to, jaki popełnił błąd.

Staraj się, aby twoja motywacja do wspierania dziecka i pomocy w trudnych dla niego chwilach, utrzymywała się stale na wysokim poziomie.