

UDDANNELSE OG ENERGIFORVALTNING

Guide til undervisere, vejledere
og støttepersoner på
uddannelsessteder, som har
studerende med synsnedsettelse



RING OG HØR MERE

39 45 25 72 • www.ibos.dk

UDTRÆTNING

Mange studerende med synsnedsettelse oplever at blive meget udtrættede i deres hverdag. Med viden om energiforvaltning kan du hjælpe de studerende med at få et mere jævnt energiniveau, så de får energi til mere i hverdagen.

Med en synsnedsettelse løber ens batteri hurtigt tør for energi og skal lades op igen. Nogle har brug for pause efter få minutters intensiv læsning – andre kan læse lidt længere, før de har brug for at hvile øjne og hjerne.

Tal med de studerende om, hvor længe de kan læse, før de bliver trætte. I kan tage tid på det sammen. Når man har fundet sit maksimum, trækker man 5 minutter fra. På den måde kan man holde pause, før man bliver træt.

Et eksempel kunne være at den studerende er træt efter 25 minutter. Så skal der altså maks. læses i 20 minutter, og pauser kan lægges 3 gange i timen. Ofte behøver pauserne kun være få minutter.

EN DEL AF HOLDET

Husk, at alle på holdet har gavn af pauser. Indtænk dem allerede, når du tilrettelægger din undervisning. På den måde inkluderes den studerende i undervisningen, og kommer ikke bagud, som hvis hun skal tage pauserne for sig selv.

Det kan være rart, at pausernes interval og indhold styres af dig som underviser, så skal eleven ikke bruge energi på at tænke over det også.

Nogle aktiviteter er mere drænende end andre. Det er en god ide at veksle mellem energigivende, neutrale og drænende aktiviteter. Det er meget individuelt, hvad der giver eller dræner energi, så en samtale med den studerende, kan hjælpe med at give en forståelse af hvad der virker godt.

Vær opmærksom på, at fx walk and talk er u hensigtsmæssigt. At skulle finde hen til lokaler eller specifikke personer dræner også, så jo mindre man skal navigere rundt desto bedre.

Tjek op på, at den studerende har fornuftige synskompenserende strategier. Det er ofte mange mindre synskompenserende tricks, der tilsammen vil give mere energi i dagligdagen. Work smarter not harder.

Sidst men ikke mindst vil gode væner i klassen, såsom at man hjælper hinanden, læser opgaver højt sammen, følges ad til kantinen og næste lokale, der skrives tydeligt på tavlen med friske tuscher, alt sammen hjælpe til i hele energiregnskabet, så man som studerende trives og kan overskue dagens opgaver.

PAUSETIPS

20-20-20 reglen: Hold en pause hvert 20. minut i 20 sekunder, hvor du kigger længere end 6 meter. Det afslapper øjemusklerne at slippe skarp fokus på skærm eller tekst.

Palming: Varm håndfladerne op mod hinanden og læg hænderne for øjnene, så alt lys lukkes ude. Hold pausen i 30 sekunder og fokusér undervejs på vejtrækningen.

Den sociale pause: Nogle får energi af at snakke og være sociale – giv plads til det.

Frisk luft eller natur: Giv mulighed for en udendørs pause, hvor der ikke kigges på skærm. Natur aktiverer hurtigt det parasympatiske nervesystem, der er ansvarlig for hvile og restitution, og det er afslappende for øjenmuskulaturen at se langt.

Musik: Afslappende musik kan aktivere det parasympatiske nervesystem og højtempo og energisk musik frigiver dopamin og virker opkvikkende. Den kan lyttes til i høretelefoner eller sammen.

Bevægelse: Få pulsen op med fysisk aktivitet. Det frigiver serotonin, også kaldet glædeshormonet, det giver bedre humør. Det kan være dans, stræk eller lignende.

Mindfulness: En kort ”bodyscan” eller dybe vejtrækninger aktiverer det parasympatiske nervesystem og giver en effektiv pause for hjernen.

Tilbagetrækning: Nogle får energien igen ved at trække sig – giv også plads til det.

Drik vand: Selv let dehydrering har negativ effekt på ens koncentration og energiniveau. Derudover giver det at hente et glas vand hjernen en praktisk opgave at fokusere på.

SYNSKOMPENSERENDE STRATEGIER

- Faste rutiner
- Orden i skoletasken/eller i pc'en.
- Gode kontraster så man nemt kan finde sine ting.
- 10-fingersystem – systemet sparer meget energi, fordi der bruges meget energi hver gang blikket flyttes og der skal fokuseres på ny.
- Den rette placering i klasselokalet samt gode lysforhold. Det kan både være ekstra lys eller mindre lys.



IBOS - Institutet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup
ibos@kk.dk · www.ibos.dk
tlf. 39 45 25 45

Institutet
for Blinde og Svagsynede