

Dine øjne

Jeg fik i august 2012 konstateret at jeg ikke havde ordentlig samsyn. Jeg tog derfor til Dine Øjne, hvor jeg fik nogle øvelser som skulle rette op på problemet.

De motoriske øvelser kunne jeg lave i samarbejde med Vibeke hjemme i Bjerringbro. Og de sidste øjenøvelser sammen med Gitte i Århus.

Her er en liste over nogle af de øvelser jeg har været igennem:

1. Bolden: vi kørte den i vandret, lodret, kryds, tværs og cirkel.
2. Dreje rundt: på kontorstol, stå op, med hovedet ned af og på puden.
3. Kaste i spand: med 10 forskellige ting. 5 skridt mellem spanden og mig.
4. Massage: med handske, bold og svamp.
5. Kranio sakral: her fik jeg massage af hovedet. Jeg var til 2 behandlinger. Det skulle bl.a. hjælpe på labyrintsatsen. Men lige efter behandlingerne fik jeg en virus på ørerne, så jeg fik aldrig det optimale ud af behandlingerne.
6. Forskellige motorikøvelser: hoppe i sjippetov, ligge på gulvet og lave sprællemænd.
7. Læse vandret og lodret: læse på et papir med bogstaver.

8. Kugler i snor: 3 kugler hvor der var en snor og så skulle man følge snoren med øjnene.

9. 3D Apparat: Man skal se nogle billeder og se 3D i det.

Jeg kan virkelig mærke en forskel fra jeg begyndte til nu. Jeg er blevet hurtigere til at læse, kan bedre koncentrere mig, bedre til at stave og har mere mod på skolearbejdet.

Jeppe Koudal Christensen, 12. april 2013