MAŁA SROCZKA ĆWICZY OCZKA

Beata Kuczewska-Kiełbus

Mała Sroczka ćwiczy oczka. Ćwiczenia dla dzieci rozwijające wzrok i inne zmysły.

Copyright Beata Kuczewska-Kiełbus
Copyright Fundacja Widoczne

Ilustracje Małej Sroczki: Karolina Piotrowska
Zdjęcia: Beata Kuczewska-Kiełbus
Grafiki: Jacek Cieślikowski, vecteezy.com

Wydanie I
Warszawa, 2022

ISBN kolekcji 978-83-965253-0-7
ISBN części 978-83-965253-1-4

Wydawca
Fundacja Widoczne
ul. Adama Mickiewicza 37/28
01-625 Warszawa

MAŁA SROCZKA ĆWICZY OCZKA

Beata Kuczewska-Kiełbus

FUNDACJA WIDOCZNE
2022

Co ma na celu ćwiczenie ze Sroczką?

Wspieranie dobrego widzenia jest bardzo ważne, ale wiadomo, że oczy to narząd, będący częścią niezwykłej całości. Warto spojrzeć holistycznie na potrzeby dziecka. Ćwiczenia, zawarte w małej książeczce mają na celu rozbudzanie kreatywności, rozwijanie mowy, ćwiczenie małej rączki oraz koordynację wzrokowo - ruchową. Zadania skonstruowane są w takiej formie, aby doskonalić pracę nad ruchami oczu, czyli wodzeniem (ruchy oczu na boki, góra-dół i po skosie) i konwergencją (ruch zbieżny). Ćwiczymy także akomodację, czyli dostrajanie ostrości wzroku przy zmianie odległości obserwowanego przedmiotu. Zaproponowane ćwiczenia mają na celu wzmocnienie mięśni oczu, bo ich właściwa praca jest bardzo istotna przy rysowaniu, zabawie, a potem przy nauce czytania i innych wyzwaniach szkolnych.

Jak upewnić się czy dziecko widzi prawidłowo?

Praktycznie każde dziecko zapytane, czy dobrze widzi, odpowie twierdząco. Gdy oczy nie widzą prawidłowo, albo jedno z nich widzi lepiej, a drugie gorzej, to dziecko tego nie wie, myśli, że tak ma być. Nawet, jeśli pediatra nie wyśle Was do specjalisty, a badania przesiewowe w przedszkolu nie wzbudzą niepokoju, bardzo ważna jest konsultacja okulistyczna (ewentualnie sprawdzenie wzroku też u ortoptysty, optometrysty).

Czas przedszkola jest niezmiernie istotny dla rozwoju wielu umiejętności: motorycznych, społecznych, poznawczych. To okres ważny także dla kształtowania się prawidłowego widzenia. Jeśli lekarz zdiagnozuje niedowidzenie lub występowanie zeza to praca w pierwszych latach życia dziecka przynosi najlepsze rezultaty.

Czy Mała Sroczka pomaga ćwiczyć oczka?

Jeśli jedno oczko jest słabsze, to często lekarz okulista zaleca okulary i zasłanianie lepszego oka. W tym czasie dziecko wykonuje różne zadania wzrokowe z bliskiej odległości, często pod nadzorem ortoptysty. Ćwiczenia zawarte w książeczce: „Mała Sroczka” ćwiczy oczka idealnie nadają się również na czas pracy z zasłoniętym okiem. Celem „sroczkowych ćwiczeń" jest wzbudzanie motywacji u najmłodszych przedszkolaków i wspieranie ich rodziców.

Drodzy Rodzice,

przedstawiamy Wam książeczkę z ćwiczeniami **przydatnymi w rozwoju** poznawczym i zmysłowym Waszych dzieci. Zadania skupiają się głównie na **stymulacji wzroku**, ale obejmują znacznie więcej. Do ćwiczeń, przygotowanych dla dzieci dołączone są **pomysły** do **wspólnej zabawy.** Możecie wykonać je zgodnie z instrukcją lub **zainspirować się** do dalszego tworzenia.

Młodzi Poszukiwacze,

oddajemy w Wasze ręce „Małą Sroczkę", która potrzebuje Waszej pomocy. Nie lubi ćwiczyć sama i zawsze szuka dobrego towarzystwa.

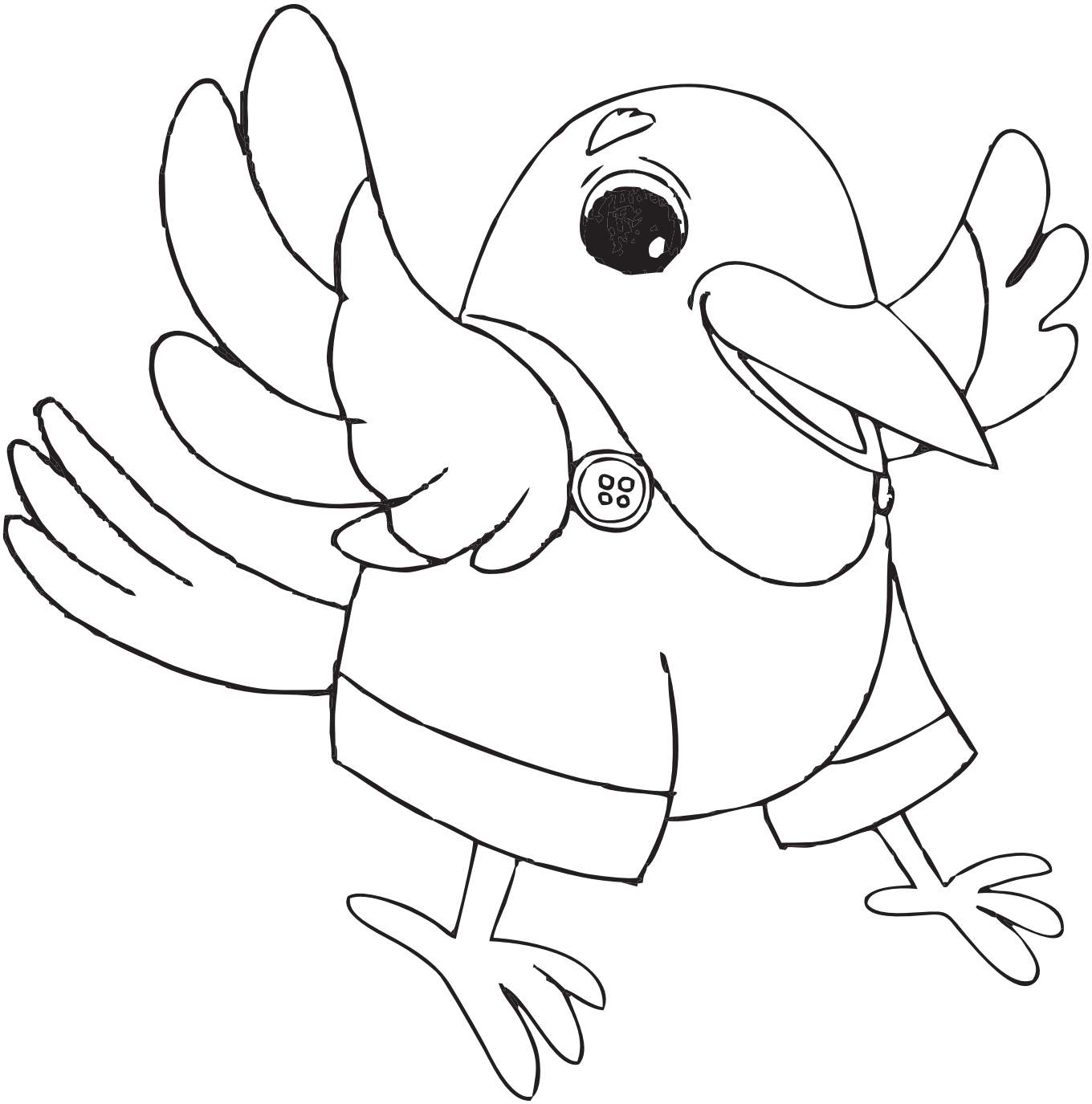
Zacznijmy od tego, że nasza bohaterka nie ma imienia. Możesz wybrać jej ładne imię - takie, które najbardziej pasuje do pracowitej Sroczki.

Wpisz lub poproś rodzica o wpisanie imienia Sroczki:

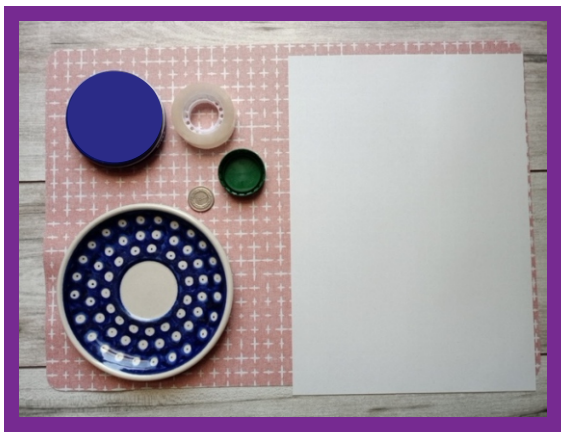
Sroczka marzy o tym, aby mieć silne nóżki, ładne piórka, mocne skrzydła i dobre oczka. Uwielbia wypatrywać świecące błyskotki i bawić się nimi. Chcąc mieć silne nóżki i skrzydła Sroczka wykonuje codziennie krótką gimnastykę. W trosce o ładne piórka każdego dnia zjada porcję zdrowego pożywienia. A dobre oczka? Mała Sroczka dostała książeczkę, którą chce wypełnić razem z Tobą, bo wie, że zdrowe oczy są ważne dla każdego.

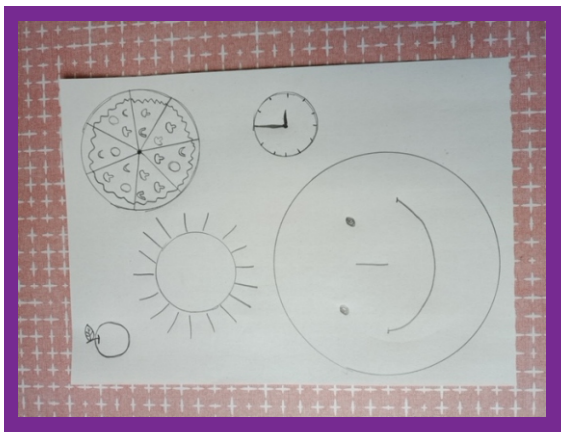
Do dzieła!

Mała Sroczka ma już imię, teraz prosi żeby ją pokolorować.



Poszukajcie w domu pięciu okrągłych przedmiotów różnej wielkości. Odrysujcie ich kształt na kartce. Zadaniem dziecka jest dobrać kontur do przedmiotu i ułożyć na właściwym miejscu.





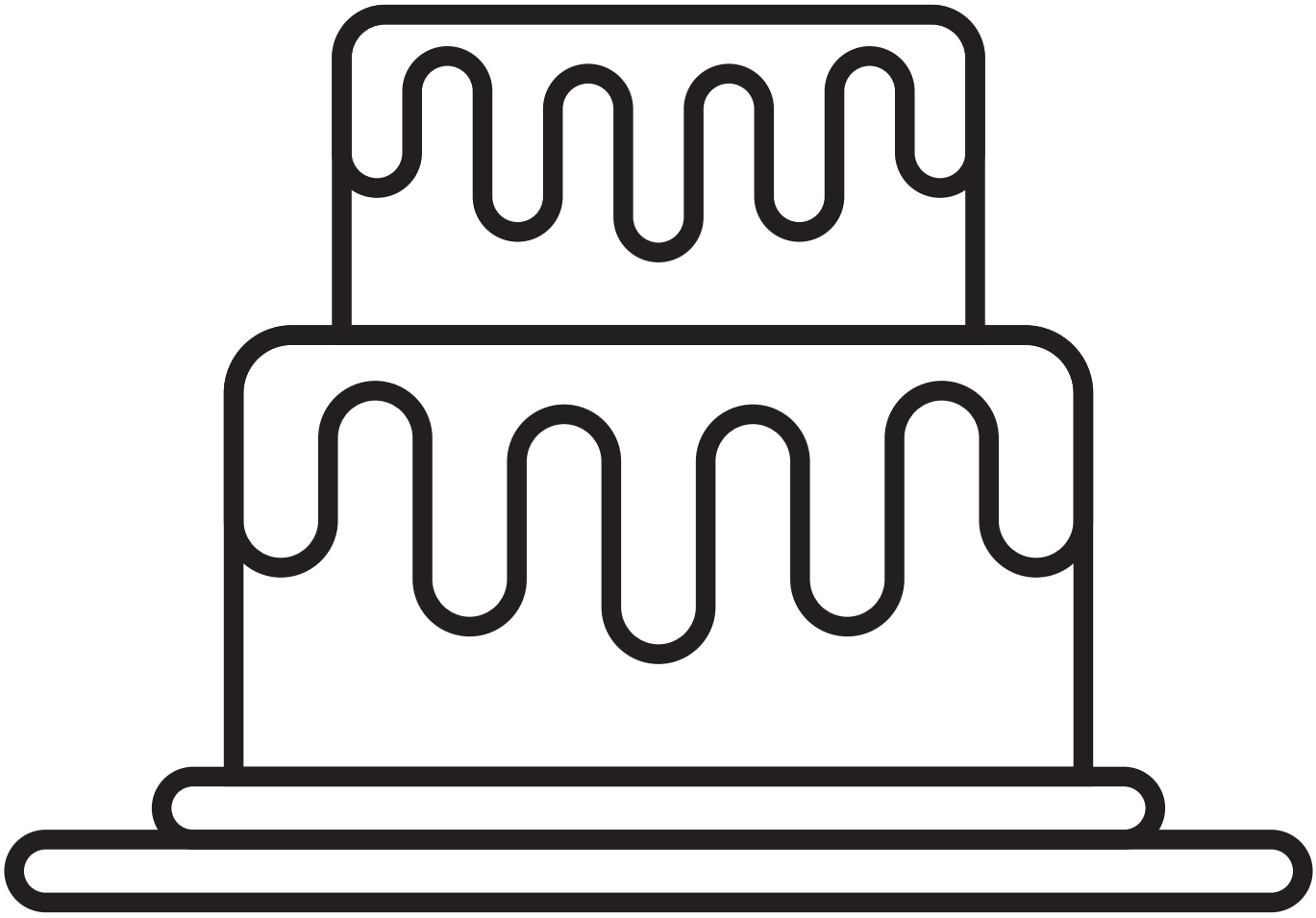
Możecie wspólnie wymyślić różne okrągłe przedmioty i narysować je w Waszych kołach. Ćwiczymy oczka, a także poprawne wypowiadanie nowych wyrazów.

Strony 4 i 5

Cele powyższych zabaw:

Koncentracja wzroku na zadaniach ćwiczy akomodację (dostrajanie soczewki oka do właściwego widzenia z bliskiej odległości), a także konwergencję (ćwiczenie mięśni przyśrodkowych, podczas ruchu zbieżnego oczu właściwego do pracy wzrokowej do bliży).
Kolorowanie sroczki ćwiczy motorykę małą i rozwija samodzielność. Wymyślanie i rysowanie okrągłych przedmiotów wyzwala kreatywność (dziecka i rodzica!), a także wzbogaca umiejętności słownikowe dziecka.

Małymi ptasimi kroczkami zbliżają się urodziny naszej Sroczki.
Dorysuj na torcie tyle świeczek, ile masz lat. Pokoloruj tort Sroczki ulubionymi kolorami.



Przygotuj ciastolinę lub plastelinę. Zapewnij dobre miejsce do lepienia. Jesteście już gotowi na zrobienie tortu urodzinowego?

Ulepcie trzy kolorowe, jednakowej wielkości kulki z masy plastycznej. Ściśnijcie je w dłoniach tworząc placuszki, które zamienią się w kolejne piętra tortu. Ułóżcie je na sobie, by powstała baza do dekoracji.

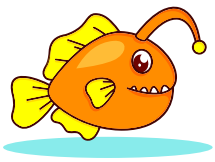
Wspólnie z dzieckiem udekorujcie tort, tworząc posypkę czy inne ozdoby z ciastoliny. Świeczki można ulepić z wałeczków lub ustawić prawdziwe, służące do dekoracji tortów.

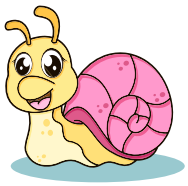
Strony 6 i 7 Cele powyższych zabaw:

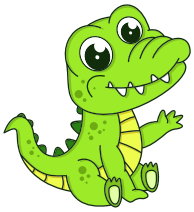
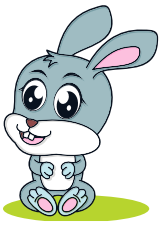
Ćwiczenia dające możliwość pracy twórczej, usprawniają funkcje oko-ręka. Zadanie poprawia akomodację (właściwe napinanie mięśni podczas pracy do bliży) i konwergencję (praca mięśni przyśrodkowych oka). Pojawia się koncentracja dziecka, podczas skupienia wokół, ważnego dla większości dzieci, tematu urodzin. Przy okazji praca daje możliwość wzbogacania mowy i poszerzania słownictwa. Podczas zadania dziecko rozwija swoje umiejętności podejmowania decyzji w aspektach adekwatnych do wieku (np. wybór koloru tortu czy rodzaju dekoracji).

Z kim teraz przywita się Sroczka?

Nazwij zwierzątka, które widzi Sroczka.





Spójrz na środek kartki, na oczko Sroczki, a potem na Żółwia. Staraj się nie poruszać głową, tylko oczkami. Powiedz: „Dzień dobry, Żółwiu".
Następnie spójrz znowu na Sroczkę i na Węża. Pracują tylko oczka. Przywitaj się w ten sposób z każdym zwierzątkiem.

Dzień dobry			Żółwiu
Dzień dobry			Wężu
Dzień dobry			Foczko
Dzień dobry			Krokodylu

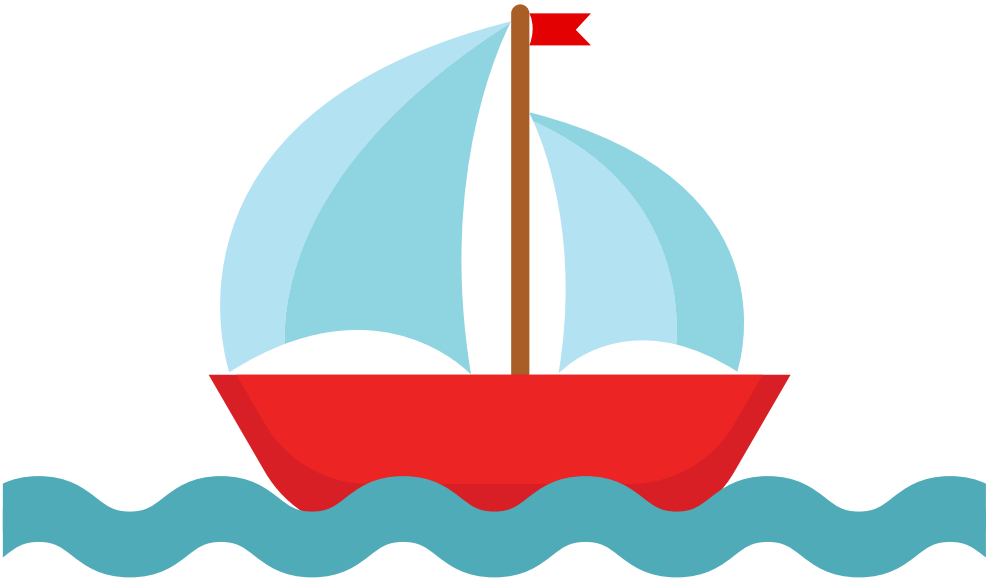
Dzień dobry			Rybko
Dzień dobry			Ślimaku
Dzień dobry			Koniku
Dzień dobry			Króliczku

Przygotujcie dziewięć małych zwierzątek (lub innych figurek). Rozłóżcie zabawki podobnie jak na obrazku. Poproś, aby dziecko oddaliło się na pewną odległość (zależy od wielkości użytych zabawek) i łączyło pary zwierzątek poruszając samymi oczami (głowa pozostaje nieruchoma), np. słonik i kaczuszka, rybka i kotek.

Strony 8 i 9 Cele powyższych zabaw:

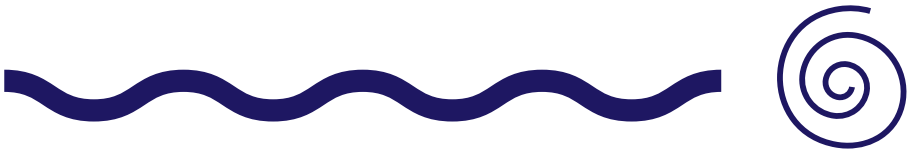
Ćwiczenia mają na celu poprawę ruchu wodzenia (płynnego śledzenia) obrazu w dziewięciu kierunkach: zawsze od pozycji środka (ortopozycja) na prawo, na lewo, w górę i w dół, a także w kierunkach skośnych. Witanie się ze zwierzątkami wprowadza element zabawy, rozwija mowę dziecka. Wodzenie w różnych kierunkach wzmacnia mięśnie oczu i jest bardzo ważne, kiedy dziecko przygotowuje się do nauki czytania wodząc (przesuwając oczkami) po małych elementach, w przyszłości po literkach.

Pokaż Sroczce, jak przy pomocy kredki narysować fale bez odrywania ręki od kartki.

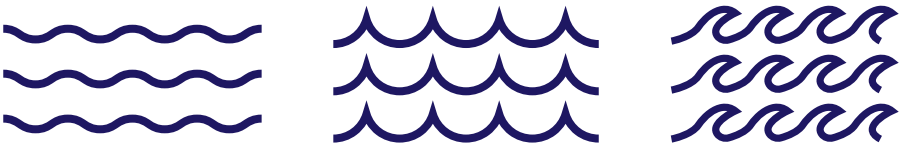


Sroczka ułożyła swoją skakankę w kształt ślimaka. Narysuj ten kształt po śladzie. Spróbuj bez odrywania ręki.

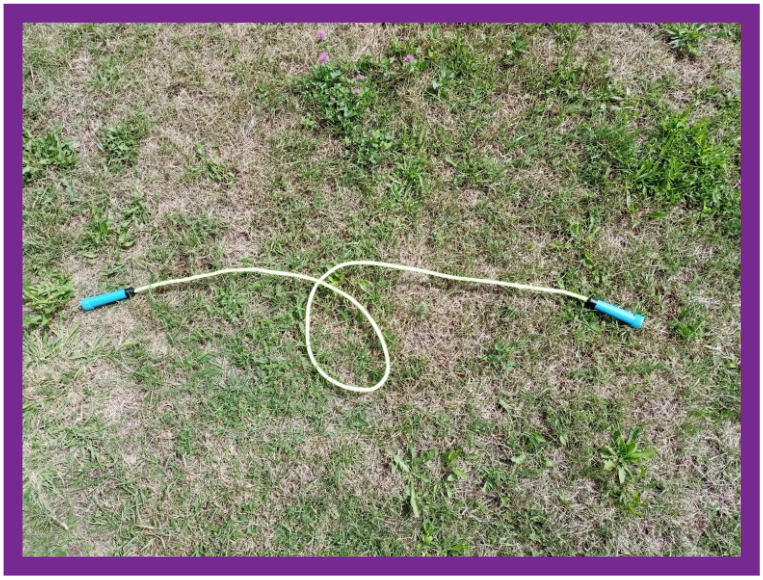
Poproś dziecko, aby narysowało te same kształty paluszkiem na kartce, a następnie w powietrzu przed sobą.

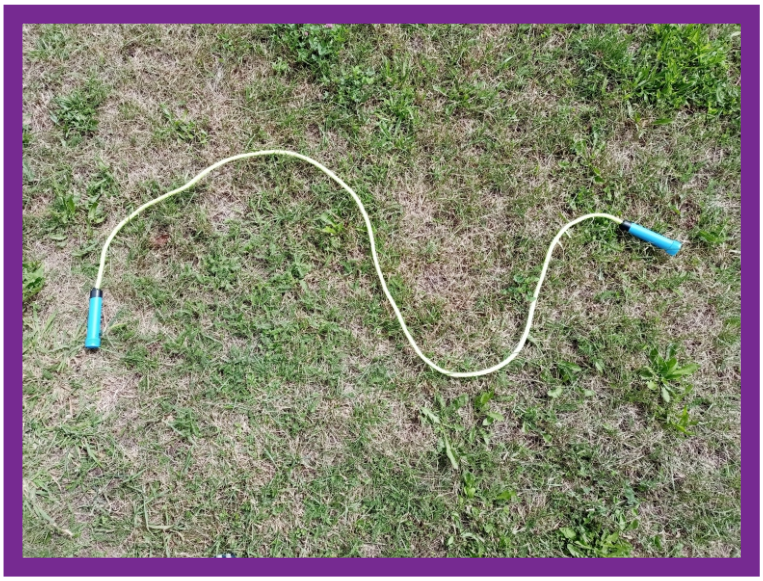


Pokaż dziecku, jak narysować w powietrzu bardzo duże fale. Najpierw przed sobą, potem po prawej i lewej stronie. Poproś, aby dziecko naśladowało twoje ruchy. Możecie spróbować rysować w powietrzu inne kształty. Podążajcie za nimi wzrokiem.



Połóż na podłodze skakankę lub sznurek, układając go w fale lub pętle. Pokaż dziecku jak przejść, stopa za stopą po ułożonej trasie.

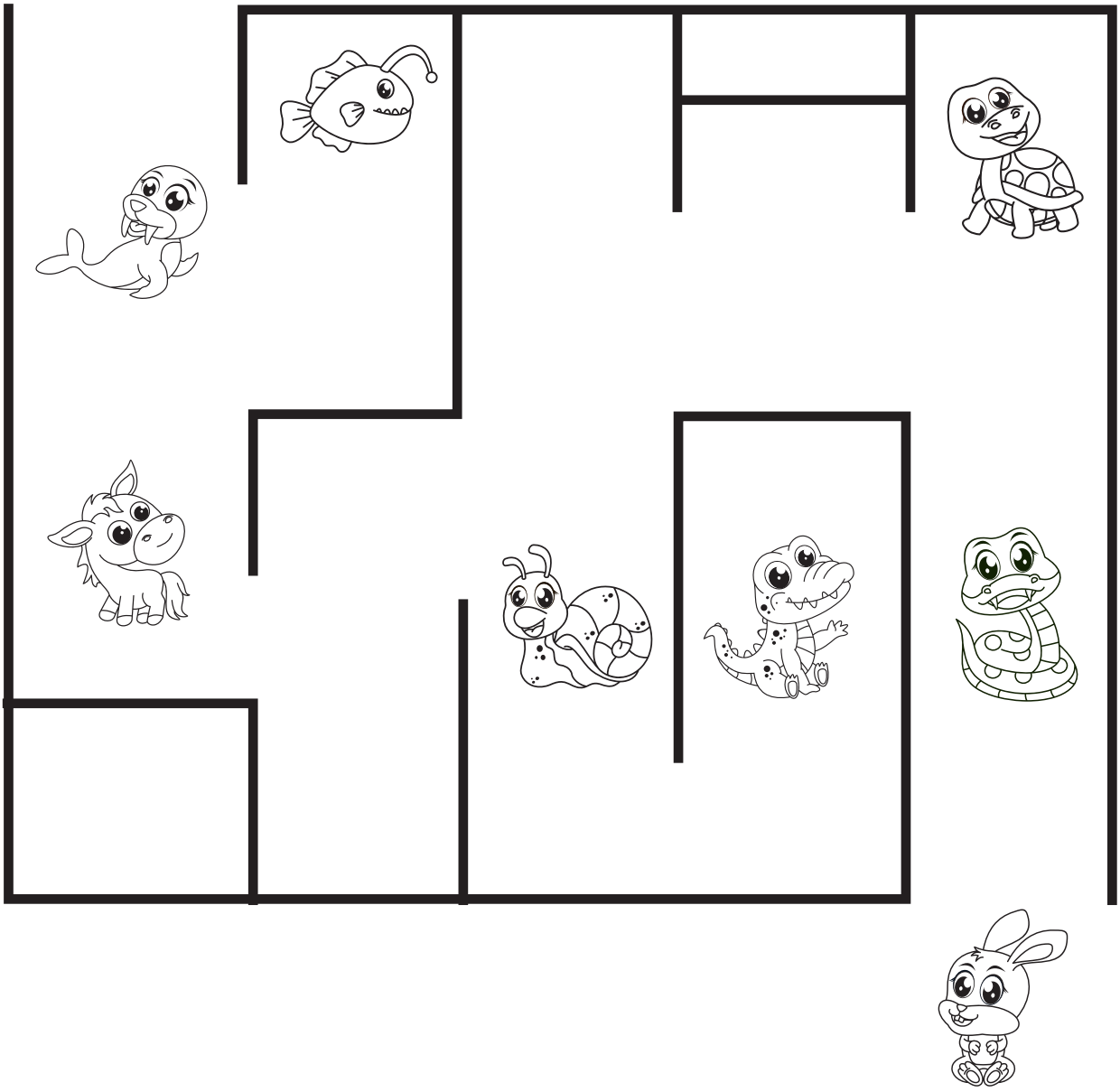




Strony 10 i 11 Cele powyższych zabaw:

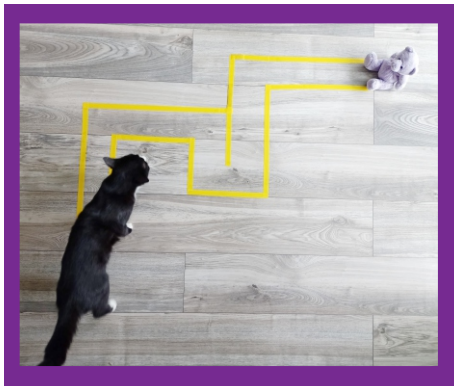
Wzmacnianie mięśni gałko-ruchowych, doskonalenie sprawności małej motoryki, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie równowagi i ruchów naprzemiennych .

Sroczka chce odwiedzić swojego znajomego, króliczka. Pomóż jej znaleźć drogę. Narysuj kredką ścieżkę przez labirynt. Opowiedz, jakie zwierzątka spotkała po drodze Sroczka. Możesz je pokolorować.



Przygotuj labirynt dla dziecka, przyklejając na podłodze taśmę izolacyjną (wersja A) lub rozwijając rolkę papieru toaletowego (wersja B). Na mecie postaw ulubioną maskotkę, do której dziecko trafi na końcu drogi.

A – wersja prostego labiryntu z taśmą izolacyjną (taśmę można przyklejać do podłogi tworząc labirynty dowolnej długości i różnego stopnia trudności). Ważne, aby nie zostawiać na wiele dni taśmy na podłodze, bo po długim czasie może być trudno ją usunąć.

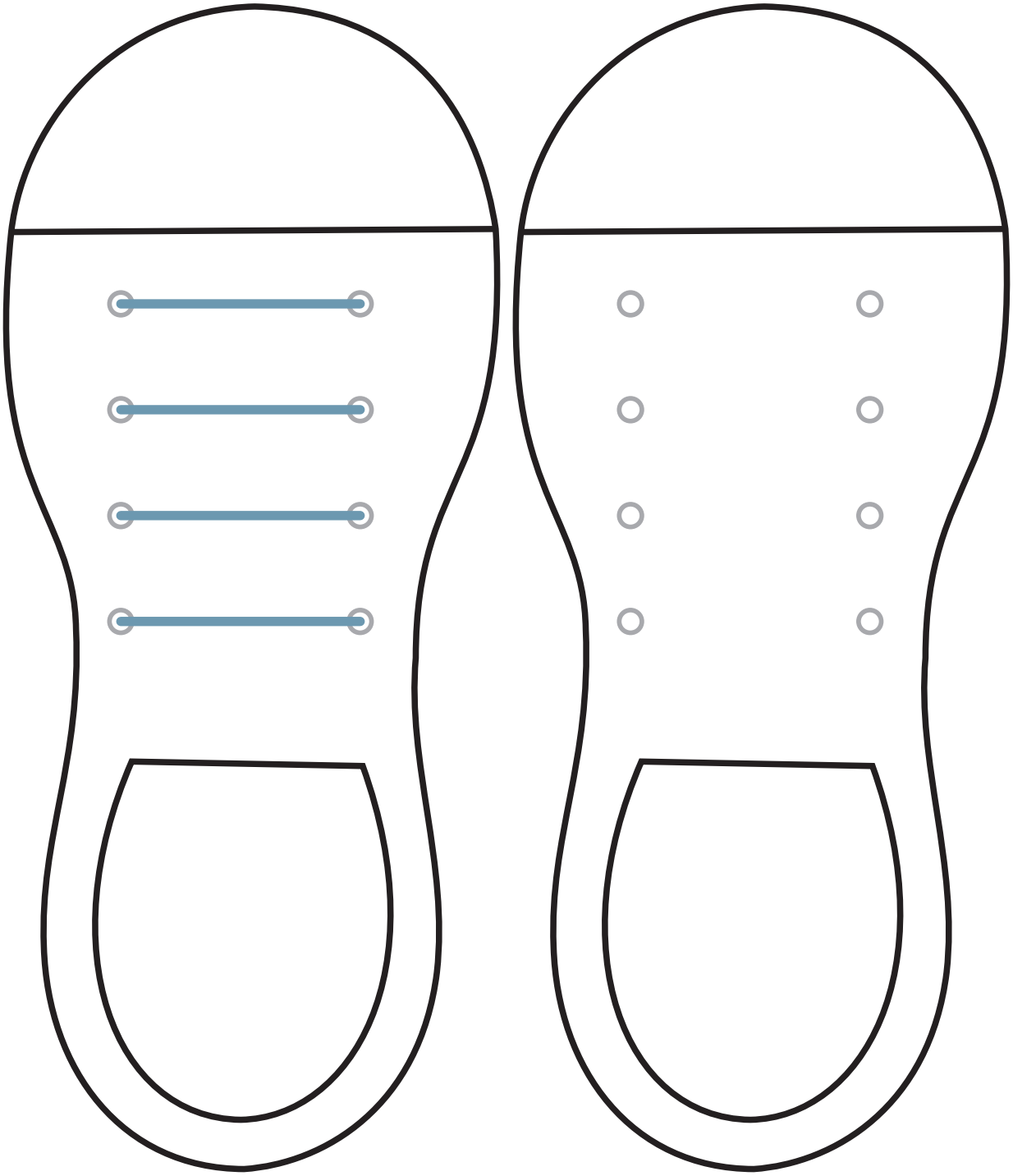


B – wersja z labiryntem z wykorzystaniem papieru toaletowego

Strony 12 i 13 **Cele powyższych zabaw:**

Poprzez ćwiczenia z labiryntami dziecko ćwiczy wodzenie, koordynacje oko – ręka. Dzięki nazywaniu (naśladowaniu) spotykanych zwierzątek (s. 12) następuje rozwój mowy i motoryki. Obrazki napotkanych po drodze przyjaciół pozwalają na wielokrotne wykorzystanie labiryntu do ćwiczeń wzrokowych. Dziecko może śledzić oczkami drogę sroczki i wymieniać nazwy zwierząt. W labiryncie podłogowym dziecko ćwiczy nie tylko oczy, ale także doskonali umiejętności równoważne, w zabawie ćwiczy motorykę dużą i koordynacje oko – ręka – noga.

Sroczka planuje rozpocząć bieganie. Dostała nowe buty, ale prawy bucik nie ma sznurówki. Narysuj sznurówkę, łącząc kropki jak w bucie po lewej stronie.



Na papierowym talerzyku powstanie obraz. Za pomocą dziurkacza zrób otwory na krawędziach talerzyka. Zademonstruj dziecku jak przeplatać sznurówkę, wkładając ją raz od góry, raz od dołu w zrobione dziurki. Jeśli zadanie jest trudne, wceluj końcówką sznurówki do otworu i poproś dziecko, aby pociągnęło do góry.

Teraz czas na rysunek lub inny obrazek, np. rączka dziecka pomalowana farbą i odbita na kartce. Dzieło dziecka przyklejamy do talerzyka. Obrazek ze sznurkową ramką jest gotowy do powieszenia na ścianie!

Strony 14 i 15 **Cele powyższych zabaw:**

Łączenie punktów ćwiczy wodzenie, skupienie wzroku, akomodację i koordynację ręka–oko. Przeplatanie sznurka przez otwory ćwiczy akomodację (dostosowywanie ostrości wzroku do odległości), precyzję, skupienie, konwergencję (ruch zbieżny oczu), wzmacnia mięśnie oka, ćwiczy motorykę małą. Dodatkowo może być dobrym początkiem do pracy z prawdziwymi sznurówkami i radzeniem sobie w przyszłości z zawiązywaniem butów.

Sroczka znalazła koraliki o bardzo ciekawych kształtach: misia, dinozaura, kaczuszki czy statku. Dorysuj kredką niteczkę tak, aby Sroczka wiedziała w jakiej kolejności nawlec koraliki.

Przygotuj chrupki śniadaniowe z dziurkami, jabłko oraz wykałaczki lub patyki do szaszłyków. Przekrój jabłko na dwie części i wbij wykałaczki niczym kolce jeża (przypomnij o zasadach bezpieczeństwa przy używaniu wykałaczek). Poproś dziecko, aby nałożyło chrupki na każdy patyczek. Zamiast chrupek można nakładać suchy makaron typu penne (przypomnij dziecku, że nie jemy surowego makaronu).

Strony 16 i 17 **Cele powyższych zabaw:**

Ćwiczenia związane z nawlekaniem koralików ćwiczą mięśnie oczu, doskonalą wodzenie (śledzenie przedmiotu), akomodację (dostosowywanie ostrości wzroku do odległości), konwergencję (ruch zbieżny oczu). Dodatkowo przy zadaniu ze str. 16 dziecko doskonali uważność, spostrzegawczość i pamięć. Przy zadaniu ze str. 17 ćwiczy motorykę małą i kreatywność. Zadanie może zaostrzyć apetyt!

Znajdź i zaznacz pięć różnic między Sroczkami. Możesz je pokolorować.

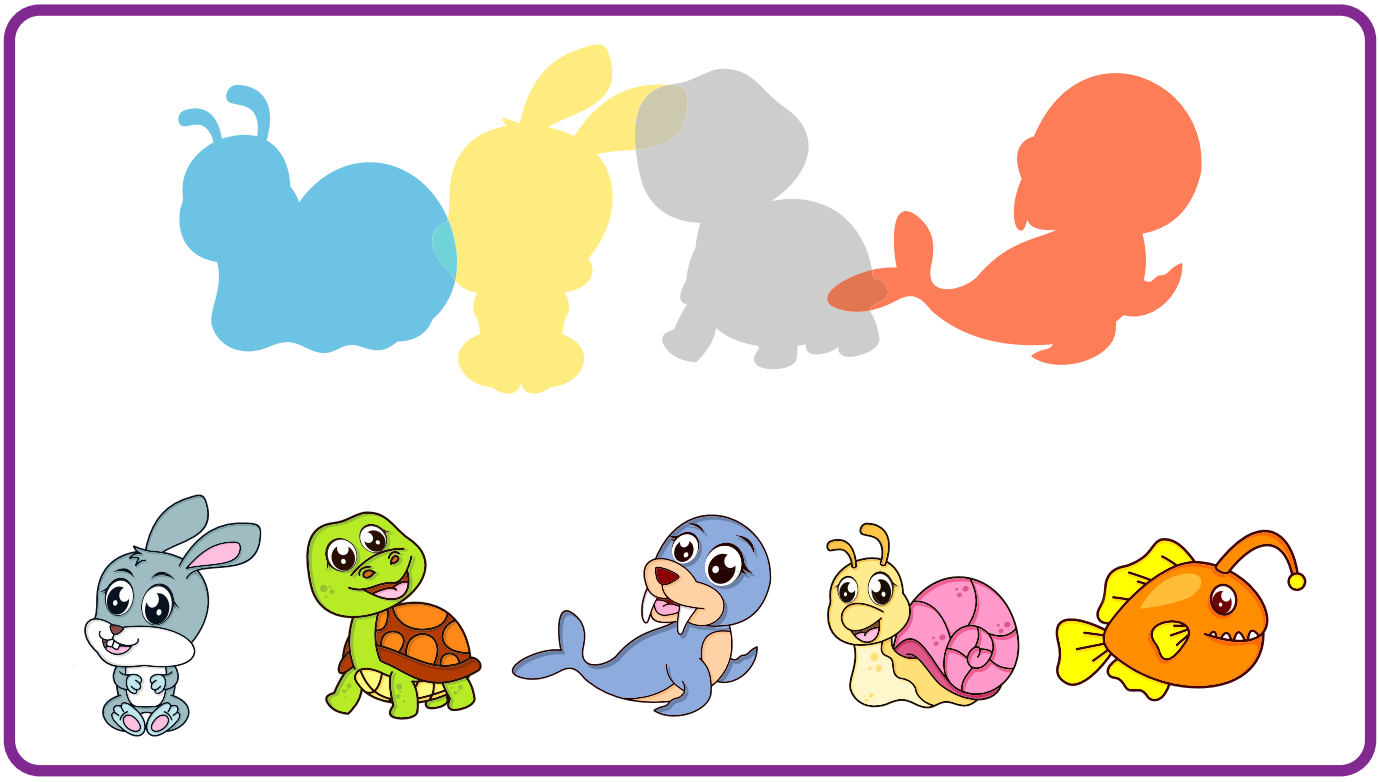
Połóż przed dzieckiem 5 lub 6 małych przedmiotów (np. figurki z jajka z niespodzianką lub przedmioty typu: moneta, mała piłeczka, guziczek, klocek). Bądź czujny, by maluch nie włożył do buzi, nosa lub ucha małego elementu. Poproś, aby dziecko przyjrzało się przedmiotom i postarało się je zapamiętać. Zasłoń przedmioty (np. kartką) i zabierz jeden z nich. Zapytaj, czego brakuje.

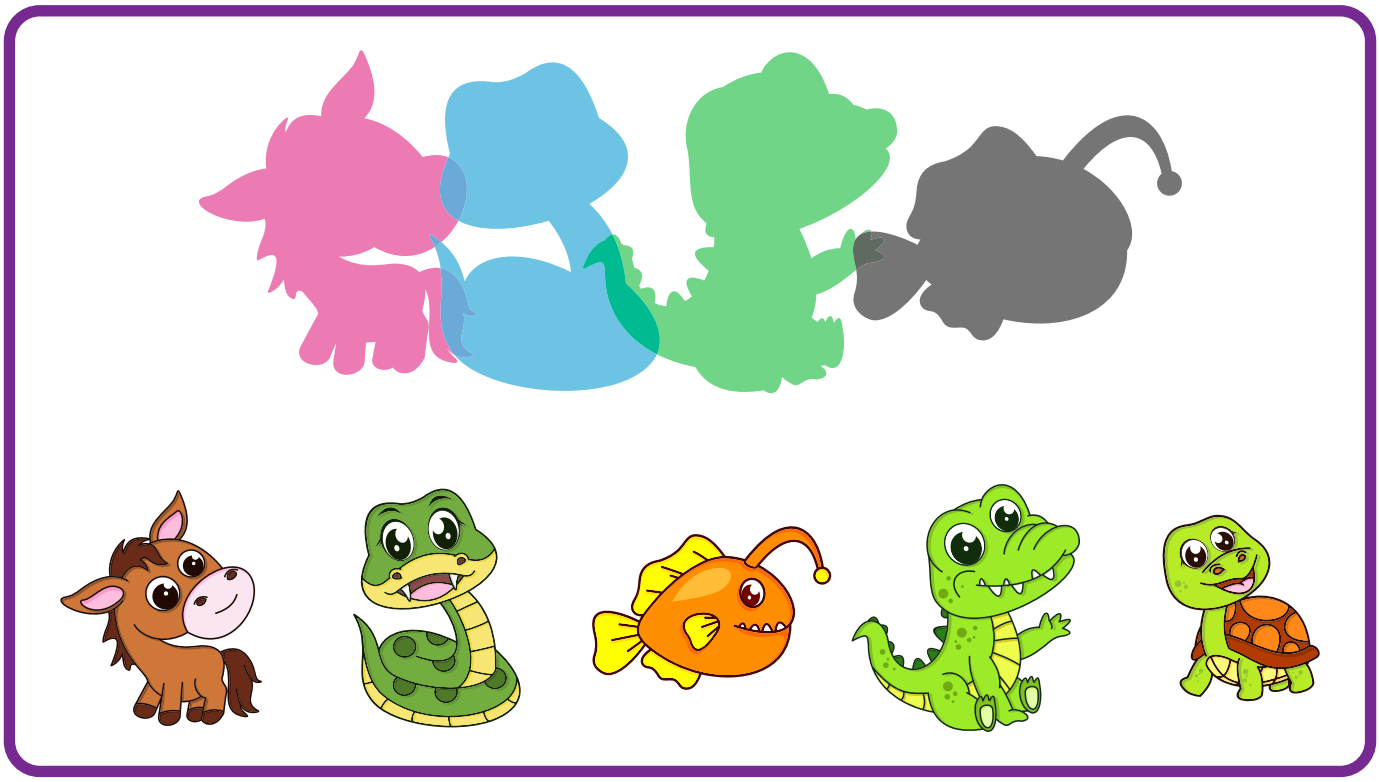
Możesz położyć kilka figurek (4-6) przed dzieckiem. Poproś, aby zapamiętało ułożenie zabawek i zamknęło oczy lub odwróciło się tyłem. Zamień miejscami dwie wybrane figurki. Czy dziecku uda się zgadnąć, co się zmieniło?

Strony 18 i 19 Cele powyższych zabaw:

Zadania ćwiczą wodzenie (dziecko „skanuje" obrazek), spostrzegawczość, akomodację (dostosowywanie ostrości wzroku do odległości), konwergencję (ruch zbieżny oczu). Dodatkowo zaproponowane aktywności ćwiczą pamięć dziecka, rozwijają słownik, mogą doskonalić umiejętności przestrzenne (określenie typu: krokodyl jest obok świnki, świnka stoi nad małpką).

Nazwij zwierzątka i znajdź ich cienie. Sprawdź czy są wszystkie.



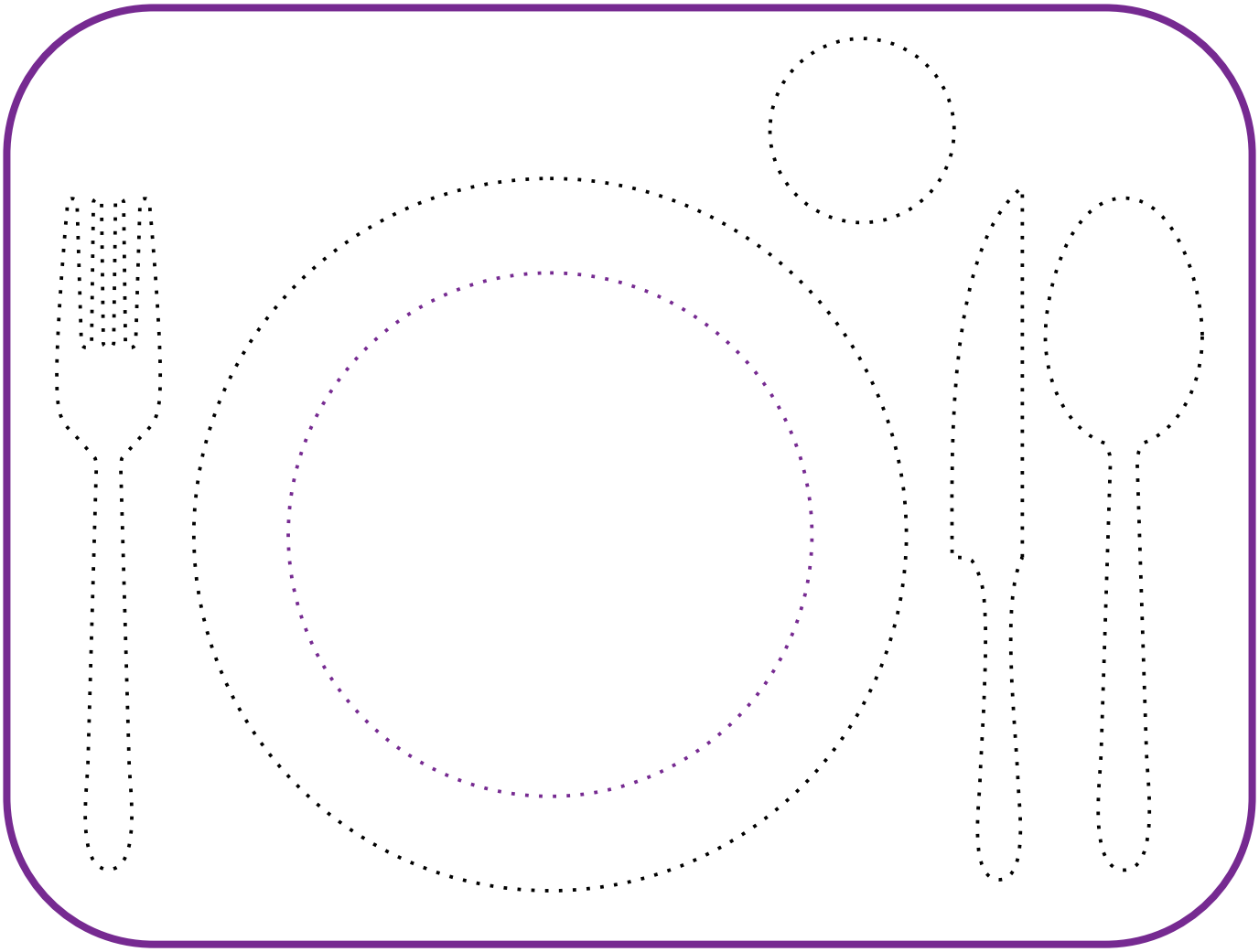


Wybierz kilka rzeczy codziennego użytku o charakterystycznych kształtach (np.: autko, kaczuszka, klocek czy łyżeczka). Owiń przedmioty w folię aluminiową. Poproś dziecko, aby oglądając pakunek rozpoznało zawartość po kształcie. Po odgadnięciu dziecko rozwija paczuszkę i sprawdza co było ukryte w „sreberku".

Strony 20 i 21 **Cele powyższych zabaw:**

Zadania pobudzają kreatywność, doskonalą pamięć, ćwiczą motorykę małą. Podczas aktywności dziecko pracuje nad akomodacją (dostosowywanie ostrości wzroku do odległości), konwergencją (ruch zbieżny oczu podczas pracy do bliży), a także ćwiczy sprawność małych paluszków i rozwija mowę.

Sroczka uczy się nakrywać do stołu. Ma podkładkę, która pomaga jej właściwie ułożyć talerzyk, kubek i sztućce. Połącz kropki, aby naczynia stały się wyraźne.



Nakryjesz do stołu używając rysunkowej instrukcji? Najlepiej użyj plastikowych sztućców

Nasza Mała Sroczka bardzo lubi świecidełka i błyskotki. Swoje skarby układa według pewnego wzoru. Ułóż sztućce (bardziej bezpieczne są plastikowe) według pewnego wzoru, np.: łyżeczka - łyżeczka - łyżka - łyżeczka - łyżeczka -... - co będzie dalej?

Pozwól dziecku dołożyć kolejne elementy. Przypomnij o zasadach bezpiecznego używania sztućców. Podobnie można bawić się przy pomocy kredek czy klocków.

Strony 22 i 23 Cele powyższych zabaw:

Zabawa z układaniem według pewnej sekwencji, zgodnie z rytmem doskonali umiejętności matematyczne (tak, rytm to podstawy muzyki i matematyki). Aktywność ćwiczy umiejętność naśladowania, doskonali pamięć. Skupianie uwagi wzrokowej na przedmiotach pobudza fiksację. Obserwowanie ciągu elementów wzmacnia wodzenie, poprawia pracę mięśniową oczu.

Mała Sroczka bawi się w chowanego. Pomóż jej odszukać wszystkie ukryte zwierzątka.

Poproś dziecko, by wybrało pięć różnych maskotek lub zabawek. Przygotuj szal, kocyk albo mały ręcznik. Pozwól dziecku, aby przyjrzało się uważnie każdej z nich i zapamiętało jak najwięcej szczegółów: jaki ma kolor, czy ma ogonek, czy ma otwarte lub zamknięte oczka.

Przykryj maskotkę tak, aby malutki jej fragment był widoczny. Zapytaj: Jaka zabawka jest pod kocykiem? Jakiego jest koloru? Czy ma ogonek? Czy ma ubranko? Czapkę?

Strony 24 i 25 **Cele powyższych zabaw:**

Skupianie się na drobiazgach, koncentracja na szczegółach ćwiczy pamięć wzrokową. Zadania pozwalają skupić uwagę na wyszukiwaniu charakterystycznych elementów. Aktywność ćwiczy akomodację (stosownie do pracy w bliskiej odległości). Przyglądanie się przedmiotom, rozpoznawanie ulubionych zabawek, opisywanie ich, przynosi zwykle dużo radości i daje poczucie sukcesu.

To są strony na przybicie „piątki” za pracowitość i wykonanie zadań. Pomaluj dłonie ulubionym kolorem farby i zostaw Sroczce odcisk swoich rączek.

Od autorki:

Uwielbiam moją pracę. Polega ona głównie na poszukiwaniach i odkryciach. To różne czynności, mające na celu pomoc dzieciom i ich rodzicom, a raczej dziecku, bo do każdego z nich szukam innej drogi. Prowadzę zajęcia z młodymi ludźmi, oparte na wielospecjalistycznej diagnozie. Rozmawiam i wspieram rodziców. Opracowuję indywidualne programy terapii.

Moi pacjenci nie lubią nudy, czekają, co nowego wydarzy się na każdym kolejnym spotkaniu. Codziennie zamieniam się w twórcę, staram się wplatać coś kreatywnego do zajęć.

Wielu z moich małych pacjentów ma problemy z oczami. Mają znaczne zmniejszenie ostrości wzroku (niedowidzenie), niektórzy również zezują. Jeśli jest taka potrzeba, pracujemy z zasłonką na oku. Dla wymagających oczu potrzeba ciekawych, angażujących zadań, aby dziecko dobrze się bawiło, nie myśląc o tym, że ciężko pracuje.

Biorąc pod uwagę potrzeby rodziców pacjentów z trudnościami wzrokowymi, ich prośby, zaangażowanie i gotowość do pracy w domu, stworzenie „Małej Sroczki" wydało się sprawą oczywistą. Ćwiczenia mogą być przydatne dla każdego dziecka, nie tylko przy trudnościach wzrokowych, choć propozycje zadań powstały głównie z myślą o nich. Książeczka to zbiór pomysłów dla małych pacjentów i ich rodziców. Tak, to bardzo ważne – to nie jest pozycja dla małego dziecka. „Mała Sroczka" jest dla dziecka i rodzica! Wiadomo, jeśli trzeba – mamę czy tatę - może zastąpić inny opiekun – babcia, dziadek, ciocia, nauczycielka z przedszkola czy terapeuta z poradni. Jeśli dobrze się przyjrzeć, raczej każdy znajdzie tam stronę pomocną do pracy z dzieckiem. Fundacja Widoczne (wydawca książeczki) kieruje się hasłem: Pomagamy lepiej widzieć. W sposób oczywisty chodzi o lepsze widzenie świata przy pomocy zmysłu wzroku. Jednakże „Mała Sroczka" ma na celu coś więcej - pomaga lepiej widzieć... Rodzicowi - Dziecko. I Dziecku - Rodzica. Pozwala przyjrzeć się podopiecznemu, jego możliwościom (może też ograniczeniom). Czas wspólnie spędzony podczas przygotowywania i realizowania zadań to wartość nadrzędna tej pozycji. Rodzicu, zobacz swoją pociechę podczas różnych aktywności. Pokaż, jak fajnie może być RAZEM. Wzmacniaj, wspieraj, bądź. Jeśli jakieś zadanie jest trudne, uprość je lub zmień. Dostosuj do możliwości. Tylko... bądź. Dziecko ma szansę pokochać „Małą Sroczkę", jeśli Ty, Rodzicu, będziesz obok, blisko, z sercem. Wtedy wszystko będzie prostsze, choć nie gwarantuję, że zawsze łatwe. Zwłaszcza, jeśli dziecko pracuje z zasłoniętym lepszym okiem. Bawcie się dobrze.

Mili Rodzice, stańcie się poszukiwaczami dobrej drogi dla Waszego dziecka, a może przyśni Wam się „Mała Sroczka" i trzepot ptasich skrzydeł. To będą brawa dla Was. Już je słyszycie?

Do zobaczenia
Beata Kuczewska-Kiełbus

Trzy rzeczy pozostały z raju: gwiazdy, kwiaty i oczy dziecka.
Dante Alighieri

Nasza misja

Pomagamy dzieciom lepiej widzieć. Dobra jakość widzenia jest podstawą rozwoju dzieci. Wspieramy rodziców i specjalistów w trosce o dziecięce oczy.

Nasza wizja

Naszym oczkiem w głowie są dzieci i ich wzrok. Fundacja Widoczne powstała, aby każde dziecko miało szansę prawidłowo się rozwijać np. poprzez dostęp do regularnych badań przesiewowych wzroku, a rodzice i pedagodzy potrafili we właściwym momencie zauważyć kłopoty z widzeniem i mogli znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

Wydanie „Małej Sroczki" było możliwe dzięki naszemu Darczyńcy
HOYA Lens Poland.

Ty także możesz wspierać nasze działania, wpłacając darowiznę na konto:
78 1020 1026 0000 1602 0499 0562.

www.fundacjawidoczne.pl

Beata Kuczewska-Kiełbus - mama dwójki dzieci, pedagog specjalny z wieloletnim doświadczeniem zawodowym, ortoptysta, terapeuta integracji sensorycznej i neurorozwoju, instruktor gimnastyki korekcyjnej, terapeuta zaburzeń uwagi słuchowej, diagnosta dzieci ze spektrum autyzmu (ADOS-2). Prowadzi **Gabinet Wspierania Rozwoju „Pomagańcza”** w Warszawie. Jest członkiem zarządu Fundacji Widoczne.

FUNDACJA WIDOCZNE

Pomagamy lepiej widzieć

www.fundacjawidoczne.pl