

# VPRAŠALNIK ZA SAMOTESTIRANJE PRED PRESOJANJEM SKOTOPIČNEGA SINDROMA

Prosimo, izpolnite obrazec s kemičnim svinčnikom. Starši izpolnite obrazec skupaj s svojim otrokom.

Ime in priimek \_\_\_\_\_ Starost \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_  
Naslov \_\_\_\_\_ Pošt. št. in kraj \_\_\_\_\_  
E-pošta \_\_\_\_\_ Mobitel \_\_\_\_\_  
Ime in priimek staršev \_\_\_\_\_  
OŠ/SŠ \_\_\_\_\_ Kraj \_\_\_\_\_ Razred \_\_\_\_\_  
(SPODNJI DVE VRSTICI IZPOLNITI LE ZA UČENCE IN DIJAKE)

**OPOMBA: VAŠE IZKUŠNJE LAHKO IZHAJAJO IZ VAŠEGA PRETEKLEGA ŠOLANJA IN IZ SEDANJOSTI.**  
**Tudi, če se katera od značilnosti pojavlja le občasno, označite pritrdilni odgovor.**

## **ZNAČILNOSTI**

**Prosimo, obkrožite odgovor.**

### ***Občutljivost na svetlobo***

|                                                                                          |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Vas moti sončna svetloba?                                                                | Da | Ne | ? |
| Vas moti bleščanje?                                                                      | Da | Ne | ? |
| Ali pogosto nosite sončna očala?                                                         | Da | Ne | ? |
| Vas motijo močne ali fluorescentne oz. neonske luči?                                     | Da | Ne | ? |
| Postanete pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi utrujeni oz. zaspani?      | Da | Ne | ? |
| Postanete pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi nestrpni?                  | Da | Ne | ? |
| Vam močne ali fluorescentne oz. neonske luči povzročajo glavobol ali bolečine v trebuhu? | Da | Ne | ? |
| Ste pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi nemirni?                         | Da | Ne | ? |
| Ali pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi težje poslušate?                 | Da | Ne | ? |
| Ste pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi manj učinkoviti?                 | Da | Ne | ? |
| Se vam zdi, da primanjkuje svetlobe, kadar berete?                                       | Da | Ne | ? |
| Se vam zdi, da je svetlobe preveč, kadar berete?                                         | Da | Ne | ? |
| Ali berete pri zatemnjeni svetlobi?                                                      | Da | Ne | ? |
| Si stran, ki jo berete, zasenčite z roko ali telesom?                                    | Da | Ne | ? |

### ***Vrste bralnih težav***

|                                                                                      |    |    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Ali preskakujete besede ali vrstice?                                                 | Da | Ne | ? |
| Vrstice ponavljate oz. ponovno preberete?                                            | Da | Ne | ? |
| Berete s premori?                                                                    | Da | Ne | ? |
| Pozabljate, kje ste ostali?                                                          | Da | Ne | ? |
| Berete v ritmu »prekini in nadaljuj«?                                                | Da | Ne | ? |
| Ali izpuščate kratke besede?                                                         | Da | Ne | ? |
| Je vaše bralno razumevanje slabo?                                                    | Da | Ne | ? |
| Ali vam branje postaja vse težje, ko berete dlje časa?                               | Da | Ne | ? |
| Si pomagata s prstom ali označevalcem besedila, da bi lažje sledili, kje ste ostali? | Da | Ne | ? |
| Se izogibate branju nasploh?                                                         | Da | Ne | ? |
| Se izogibate branju za razvedrilo?                                                   | Da | Ne | ? |
| Ali ponovno preberete besedilo, da bi ga razumeli?                                   | Da | Ne | ? |
| Obračate črke in/ali številke?                                                       | Da | Ne | ? |

---

**Pri branju ali uporabi računalnika**

|                                                         |    |    |   |
|---------------------------------------------------------|----|----|---|
| Si mencate oči?                                         | Da | Ne | ? |
| Se približujete ali oddaljujete zaslonu?                | Da | Ne | ? |
| Pripirate oči?                                          | Da | Ne | ? |
| Odpirate oči na široko?                                 | Da | Ne | ? |
| Si jemljete odmore?                                     | Da | Ne | ? |
| Spreminjate položaj, da bi zmanjšali bleščanje zaslona? | Da | Ne | ? |
| Si eno oko zaprete ali pokrijete?                       | Da | Ne | ? |
| Premikate glavo?                                        | Da | Ne | ? |
| Berete besedo za besedo?                                | Da | Ne | ? |
| Niste zmožni brati hitro?                               | Da | Ne | ? |

---

**Ali občutite napor, utrujenost, izčrpanost ali glavobole, kadar: (KJER STE ODGOVORILI »DA«, DOPIŠITE, KAJ OD NAŠTETEGA PREDSTAVLJA TEŽAVO.)**

|                                                                                                                                        |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| berete?                                                                                                                                | Da | Ne | ? |
| poslušate?                                                                                                                             | Da | Ne | ? |
| na listu papirja rešujete naloge s svinčnikom?                                                                                         | Da | Ne | ? |
| berete na računalniku / pametnem telefonu / tablici?                                                                                   | Da | Ne | ? |
| berete z bele table / prosojnic / interaktivne table?                                                                                  | Da | Ne | ? |
| gledate televizijo, filme ali odrske predstave?                                                                                        | Da | Ne | ? |
| prepisujete gradivo iz knjige ali bele table?                                                                                          | Da | Ne | ? |
| rešujete matematične naloge?                                                                                                           | Da | Ne | ? |
| pišete eseje?                                                                                                                          | Da | Ne | ? |
| se ukvarjate z vizualno zahtevnimi dejavnostmi, kot so gobelin, šivanje, vezenje, reševanje križank, obdelovanje lesa, spajkanje itd.? | Da | Ne | ? |
| berete pod močnimi ali fluorescentnimi oz. neonskimi lučmi?                                                                            | Da | Ne | ? |
| gledate črte, vzorce, pike, svetle barve ali velike kontraste?                                                                         | Da | Ne | ? |

---

**Rokopis**

|                                                                                   |    |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Pišete ali navzgor ali navzdol (ali oboje), kadar pišete na brezčrtnem papirju?   | Da | Ne | ? |
| Delate neenakomerne presledke oz. pišete brez presledkov med črkami ali besedami? | Da | Ne | ? |
| Pišete črke neenakomernih velikosti?                                              | Da | Ne | ? |
| Ali s težavo pišete na črti?                                                      | Da | Ne | ? |
| Izpuščate besede, črke ali ločila?                                                | Da | Ne | ? |

---

**Pozornost/koncentracija**

|                                                                                          |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Imate težave s koncentracijo pri branju ali pisanju?                                     | Da | Ne | ? |
| Vas zlahka kaj zmoti, kadar berete ali pišete?                                           | Da | Ne | ? |
| Vas zlahka kaj zmoti, kadar poslušate?                                                   | Da | Ne | ? |
| Vas zlahka kaj zmoti, kadar pišete test?                                                 | Da | Ne | ? |
| Ali sanjate med poukom ali predavanji?                                                   | Da | Ne | ? |
| Ali težko ostanete osredotočeni na nalogo?                                               | Da | Ne | ? |
| Se s težavo lotite nalog?                                                                | Da | Ne | ? |
| Imate težave z izpolnjevanjem nalog, kjer je potrebno izbirati med več možnimi odgovori? | Da | Ne | ? |

---

---

### **Prepisovanje**

|                                                                                                                   |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Ali pozabljate, kje ste ostali (knjiga, tabla za pisanje s kredo, bela tabla, prosojnice)?                        | Da | Ne | ? |
| Izpuščate besede pri prepisovanju (iz knjige, s table za pisanje s kredo, z bele table, prosojnic)?               | Da | Ne | ? |
| Prepisujete počasi (iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)?                                  | Da | Ne | ? |
| Prepisujete nepopolno (iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)?                               | Da | Ne | ? |
| Delate napake zaradi nepazljivosti pri prepisovanju (iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)? | Da | Ne | ? |
| Ali mežikate ali pripirate oči (pri prepisovanju iz knjige, table za pisanje s kredo, bele table, prosojnic)?     | Da | Ne | ? |
| Se s težavo ponovno osredotočite?                                                                                 | Da | Ne | ? |
| S težavo prepisujete na računalnik oz. z računalnika/zaslona?                                                     | Da | Ne | ? |

---

### **Pisanje spisov ali esejev**

|                                                                         |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Je zmedeno?                                                             | Da | Ne | ? |
| Imate težave pri postavljanju ločil?                                    | Da | Ne | ? |
| Imate težave pri prepoznavi in popravljanju napak v zapisanem besedilu? | Da | Ne | ? |
| Ali izpuščate črke ali besede?                                          | Da | Ne | ? |
| Ali pišete, ne da bi potem besedilo še enkrat prebrali?                 | Da | Ne | ? |

---

### **Matematika**

|                                                                                                 |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Ali številke postavljate v napačne stolpce pri večmestnih številkah?                            | Da | Ne | ? |
| S težavo zagledate številke v pravih stolpcih?                                                  | Da | Ne | ? |
| Delate napake zaradi površnosti ali nepazljivosti?                                              | Da | Ne | ? |
| Ali pri delu s stolpci s številkami uporabljate prst, karo papir ali drug označevalec besedila? | Da | Ne | ? |
| S težavo zagledate in/ali vidite predznake, simbole, številke in decimalke?                     | Da | Ne | ? |
| Ali obračate številke?                                                                          | Da | Ne | ? |

---

### **Glasba (če se spodnja vprašanja na vas ali vašega otroka ne nanašajo, jih izpustite)**

|                                                        |    |    |   |
|--------------------------------------------------------|----|----|---|
| Imate težave z igranjem po notah brez priprave?        | Da | Ne | ? |
| Se skladbo raje naučite na pamet, kot pa berete note?  | Da | Ne | ? |
| Raje igrate po posluhu?                                | Da | Ne | ? |
| Ali sledite notam s prstom?                            | Da | Ne | ? |
| Pozabljate, kje ste ostali?                            | Da | Ne | ? |
| Ali s težavo berete note ali kombinacije not in besed? | Da | Ne | ? |
| S težavo razbirate notne zapise?                       | Da | Ne | ? |
| Je vaš napredek kljub redni vaji skromen?              | Da | Ne | ? |

---

### **Zaznavanje globine**

|                                                     |    |    |   |
|-----------------------------------------------------|----|----|---|
| S težavo stopite na tekoče stopnice ali dol z njih? | Da | Ne | ? |
| Ste nerodni?                                        | Da | Ne | ? |
| Se zaletavate v robove miz ali podboje vrat?        | Da | Ne | ? |
| S težavo hodite gor in/ali dol po stopnicah?        | Da | Ne | ? |
| Ali težko ocenite razdalje?                         | Da | Ne | ? |

|                                                                           |    |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Vam predmeti padajo iz rok ali pa jih prevračate?                         | Da | Ne | ? |
| Ste (bili) v otroštvu nagnjeni k nezgodam oz. ste imeli modrice po nogah? | Da | Ne | ? |
| Ali vas začne zanašati proti osebi, ob kateri hodite?                     | Da | Ne | ? |
| Se vam med hojo vrti ali ste omotični?                                    | Da | Ne | ? |
| Se bojite višine?                                                         | Da | Ne | ? |

### ***Uspešnost pri športu***

|                                                                                                  |    |    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Ali težko sledite leteči žogi, kot je žogica za namizni tenis ali tenis?                         | Da | Ne | ? |
| Ali težko sledite žogi, kadar gledate šport na televiziji, npr. tenis, nogomet ali košarko?      | Da | Ne | ? |
| Kadar gledate šport na televiziji, lahko sledite žogi, vendar ne vidite ničesar drugega.         | Da | Ne | ? |
| S težavo ujamete ali zadenete žogo?                                                              | Da | Ne | ? |
| S težavo igrate biljard?                                                                         | Da | Ne | ? |
| S težavo zadenete žogo, kadar igrate tenis ali badminton?                                        | Da | Ne | ? |
| Ste imeli težave pri učenju vožnje s kolesom?                                                    | Da | Ne | ? |
| S težavo preskakujete kolebnico? (Skočite ob napačnem trenutku ali pa se zadenete ob kolebnico.) | Da | Ne | ? |
| S težavo igrate igre, kot sta odbojka ali rokomet.                                               | Da | Ne | ? |
| Se na igralih težko premikate z enega obroča ali droga na drugega?                               | Da | Ne | ? |

### ***Vožnja (vprašanja se nanašajo le na odrasle)***

|                                                                                                   |    |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| Ali s težavo bočno parkirate?                                                                     | Da | Ne | ? |
| Se vam pri parkiranju zdi, da boste zadeli avto pred sabo?                                        | Da | Ne | ? |
| Ali pri parkiranju zadenete robnik oz. pustite preveč prostora?                                   | Da | Ne | ? |
| S težavo ocenite, kdaj morate zaviti, če proti vam vozijo avtomobili?                             | Da | Ne | ? |
| Ste negotovi, kadar menjate vozni pas?                                                            | Da | Ne | ? |
| Ste izredno previdni, kadar menjate vozni pas?                                                    | Da | Ne | ? |
| So vaši sopotniki napeti, kadar menjate vozni pas?                                                | Da | Ne | ? |
| Imate premajhno varnostno razdaljo?                                                               | Da | Ne | ? |
| Ste pretirano previdni in puščate dodaten prostor med vašim avtomobilom in avtomobilom pred vami? | Da | Ne | ? |

### ***Utrujenost v avtu (nekatera vprašanja se nanašajo le na odrasle):***

|                                                         |    |    |   |
|---------------------------------------------------------|----|----|---|
| Ali kot sopotnik postanete zaspani?                     | Da | Ne | ? |
| Ali postanete zaspani, kadar vozite?                    | Da | Ne | ? |
| Vas moti bleščanje s kromiranih površin avtomobilov?    | Da | Ne | ? |
| Vas moti bleščanje z zadnje šipe avtomobila pred vami?  | Da | Ne | ? |
| Je za vas vožnja v dežju ali snegu stresna (bleščanje)? | Da | Ne | ? |
| Se izogibate nočni vožnji?                              | Da | Ne | ? |
| Vas ponoči motijo žarometi in ulične svetilke?          | Da | Ne | ? |
| Vas motijo zadnje luči na avtomobilih?                  | Da | Ne | ? |
| Vas motijo rdeče oz. zelene luči na semaforjih?         | Da | Ne | ? |
| Imate nočno slepoto?                                    | Da | Ne | ? |

**Če ste odgovorili pritrdilno na tri ali več vprašanj v kateri koli izmed posameznih rubrik, potem morda trpite za motnjo vidnega zaznavanja, imenovano skotopični sindrom.**

**V tem primeru izpolnjen vprašalnik pošljite na e-naslov: [info@irlenslovenia.com](mailto:info@irlenslovenia.com).**