

СОВЕТЫ ТИФЛОПЕДАГОГА РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



Скоро ваш ребенок пойдет в школу. У вас появится много вопросов о том, как сохранить зрение ребенка в дальнейшем, какие факторы помогают в восстановлении зрения. В школе, в домашней обстановке родители должны учитывать рекомендации врача, тифлопедагога.

Предлагаю общий перечень рекомендаций:

Следует проводить периодические осмотры у врача - офтальмолога с целью контроля состояния зрения.

Сроки повторного осмотра устанавливает врач. Если врач прописал очки *для занятий*, их нельзя использовать в повседневной деятельности. В некоторых случаях улучшить остроту зрения удастся с помощью очков. Как следует пользоваться, постоянно или периодически, для дали или близи - решает глазной врач. Родители постоянно придерживаются его рекомендаций.

Родители должны приучать ребенка следить за чистотой стекол, вырабатывать навык ежедневно протирать очки самостоятельно мягкой фланелью.

Иметь запасную пару очков на случай, если очки окажутся неисправными.

В школе, дома очки хранить в футляре, приучать класть их на стол, парту стеклами вверх.

Проверяйте, чтобы очки были удобны ребенку, он может вырасти их них.

По мере улучшения зрения своевременно менять очки.

Нельзя допускать, чтобы ребенок пользовался чужими очками.

Желательно, чтобы ребёнок с нарушением зрения сидел за первой партой или на местах, указанных врачом - офтальмологом.

Детям, имеющим диагнозы: амблиопия, сходящееся косоглазие, миопию, книги читать и рассматривать на подставке, при расходящемся – на столе.

Оптимальное расстояние от глаз ребенка до книги – 25-30 см.

Чередовать занятия с активным отдыхом. Во время выполнения зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы.

При понижении зрительных возможностей наблюдается повышенная утомляемость, снижается работоспособность.

В школе попросите учителя, чтобы разрешил ребенку с нарушением зрения во время урока встать с рабочего места и посмотреть в окно. Так глаза отдыхают.

В целях охраны зрения большое значение имеет создание гигиенических условий рационального освещения. Комната, где занимается ребенок, должна быть светлой. Рабочее место должно быть

удобным, хорошо освещенным. Настольную лампу с непрозрачным абажуром включаем только с общим освещением. Для детей с нарушением зрения целесообразно использовать светильник на гибкой подставке.

Одним из вредных дефектов освещения являются блики, появляющиеся при наличии полированной поверхности, которые снижают зрительную, а затем и общую работоспособность. Иногда поверхность стола покрывают стеклом. Этого делать не следует, так как лучи света создают излишний блеск и мешают зрению.

Следите за позой ребенка, так как наклоны головы и туловища ведут к мышечному напряжению. Правильная поза является обязательным условием для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления.

Расстояние от глаз ребенка до книги или тетрадки не менее 30 см. Зрительная работа на таком расстоянии вызывает наименьшее утомление глаз.

Во время выполнения любой зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы.

Важное значение для облегчения зрительной работы имеют письменные принадлежности. Тетради, книги, бумага не должны быть глянцевыми, просвечивающими. Рекомендуются карандаши с мягкими стержнями, используйте ручки, дающие четкий штрих.

Нарушение зрения снижает познавательные возможности ребенка, затрудняет чтение, приводит к быстрому утомлению. Поэтому большое значение для сохранения здоровья и зрения детей имеет соблюдение режима дня в целом. В четком режиме нуждаются дети любого возраста, необходимо учитывать индивидуальные особенности. Необходимо точно установить время сна, утреннего подъема, приема пищи, подготовки домашних заданий, пребывания на свежем воздухе.

Родители должны помнить, что слабовидящим детям не рекомендуются игры, вызывающие согнутое положение тела, наклоны головы вниз, резкие повороты, прыжки. В домашнем досуге значительное место занимают игры-занятия за столом. Они должны быть непродолжительными и заканчиваются активным отдыхом: гимнастикой для глаз, упражнениями для снятия напряжения.

Не разрешайте ребенку (во время игр, рисования, чтения, сборки конструктора) низко наклоняться к столу. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету приводит к перенапряжению мышц.

Дети должны смотреть только специальные детские передачи и не чаще 3 раз в неделю. Чтобы не утомить зрение, рекомендуется расстояние не ближе 2 метров от экрана. Причем сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только следить, чтобы свет от других источников не отражался от поверхности экрана и не попадал в глаза.

