

## Советы тифлопедагога родителям будущего первоклассника

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 за состоянием 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.

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. Лучшим видом является дневное освещение. Комната, где занимается ребенок, должна быть светлой. Рабочее место должно быть удобным, хорошо освещенным. Стол ребенка следует поставить у окна, чтобы свет падал с левой стороны равномерно на книги, тетрадь.

Настольную лампу с непрозрачным абажуром включаем только с общим освещением.

Для детей с нарушением зрения целесообразно использовать светильник на гибкой подставке. Такие светильники дают возможность изменить высоту стояния источника от рабочей поверхности так, чтобы максимально осветить ее и избежать затемнения тетради или книги из-за низкого наклона головы ребенка. Свет не должен попадать в глаза.

При наступлении сумерек, большой облачности в пасмурный день прибегаем к искусственному освещению. Люстра в комнате должна быть включена в темное время дня. Смешанного освещения бояться не следует. Оно не вредно.

На уровень освещенности оказывает влияние расположение мебели. Стол ребенка поставьте у окна перпендикулярно к окну или под углом  $45^\circ$ , чтобы свет падал с левой стороны.

На подоконнике не должны стоять высокие цветы, аквариум, и другие предметы, мешающие проникновению света.

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. Если стол имеет полированную поверхность, во время занятий рекомендуется закрыть листом зеленой матовой бумаги.

Хорошая естественная освещенность помещения зависит от застекленной поверхности. Чем выше окна, тем светлее в комнате. Грязные оконные стекла снижают до

40% света, мешают проникновению солнечных лучей. Поэтому, стекла следует чаще протирать.

Не рекомендуется закрывать занавесками верхнюю часть окон, через которую проникает большая часть света. Шторы, потолки, обои должны быть светлых тонов. В светлом помещении ребенок чувствует себя уверенно.

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.

Бумага для рисования должна быть достаточно плотной, иметь гладкую, матовую поверхность белого цвета или слегка желтоватого цвета. Книги должны быть напечатаны на белой, плотной бумаге.

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. Если у ребенка очки, не рекомендуются игры с встречным бегом, бросанием мяча с большого расстояния. Поэтому совместные игры слабовидящих детей во дворе со сверстниками требуют особого внимания. 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.

Дошкольники 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.

## **Что нужно знать родителям будущих первоклассников (советы тифлопедагога)**

### **Уважаемые родители!**

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? На что же надо обратить внимание.

#### **Это нужно знать:**

Проводить периодические осмотры у врача - офтальмолога с целью контроля за состоянием зрения. Если врач прописал очки для занятий, их нельзя использовать в свободной деятельности.

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.

Приучайте ребенка следить за чистотой стекол, вырабатывайте навык ежедневно протирать очки мягкой фланелью.

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

В школе, дома очки хранить в футляре, чтобы предохранить стекло от загрязнений и царапин.

Учить ребенка правильно класть очки на парту, они не должны лежать стеклами вниз.

Желательно, чтобы дети с нарушением зрения сидели за первыми партами или на местах, указанных врачом - офтальмологом.

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

Создать условия для отдыха глаз. Создать высокий уровень освещенности.

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

### **Продолжительность просмотра телепередач**

Расстояние до телевизора составляет 5 диагоналей экрана

Дошкольный возраст – 30 мин

Младший школьный возраст – 1 час

Средние классы – 1,5 часа

Старшие школьники – 2 часа

### **Продолжительность работы за компьютером**

Дошкольный возраст (при отягощенной наследственности) – компьютер запрещён.

Младший школьный возраст (7 – 9 лет) – 15 минут в день

Дети старше 10 лет – постепенно время доводят до 1,5 часов в день

Обязательны перерывы (упражнения для глаз)

### **Гимнастика для глаз**

**Упражнение 1.** Выполняется сидя. 1 — крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

**Упражнение 2.** Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

**Упражнение 3.** Выполняется стоя. 1 — смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, 2 — поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 3 — перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, 4 — опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

**Упражнение 4.** Выполняется стоя. 1 — вытянуть руку вперед, 2 — смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, 3 — медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

**Упражнение 5.** Выполняется сидя. 1 — закрыть веки, 2 — массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

**Упражнение 6.** Выполняется стоя. 1. — поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, 2 — смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 с, 3 — прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 с, 4 — убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, 5 — поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, 6 — смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 с, 7 — прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3—5 с, 8 — убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 с. Повторить 5—6 раз. Упражнение укрепляет объединенную работу обоих глаз (бинокулярное зрение).

**Упражнение 7.** Выполняется стоя. 1 — отвести руку в правую сторону, 2 — медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем, 3 — медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

**Упражнение 8.** Выполняется сидя. 1 — тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза, 2 — спустя 1—2 с снять пальцы с век. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнение 9.** Выполняется сидя. 1 — смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, 2 — перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

**Упражнение 10.** Выполняется стоя. 1 — поднять правую руку вверх, 2 — медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и, не опуская головы, следить глазами за пальцем, 3 — медленно передвигать палец полусогнутой руки снизу вверх и, не поднимая головы следить глазами за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

## Ребенок у экрана телевизора и монитора

**РЕБЕНОК У ГОЛУБОГО ЭКРАНА** Телевизор удовлетворяет универсальную потребность детей в информации. И разговор, наверное, нужно вести не о том, как исключить его из жизни, а о том, как избежать его вредного воздействия. Главное—мера Телевизор для ребенка — это причина частых психических отклонений. Во-первых, он утомляется, во-вторых, у него появляется зависимость от телевизора. Ухудшается внимание, страдает память. Чем меньше ребенок, тем меньше времени он должен проводить у телевизора. Не более получаса. Посмотрел мультик и достаточно, переключите ребенка на другие занятия. Особый разговор о просмотре детьми боевиков, фильмов ужасов, триллеров. Эти просмотры определяют их поведение, порождают подражание. Дети начинают имитировать предлагаемые формы поведения и в итоге становятся агрессивными.

**Рекламная пауза.** Раздражающие взрослых рекламные паузы детям особенно нравятся. Они, даже не глядя телевизор, мчатся к экрану, оставив свои игры, чтобы в сотый раз их посмотреть. Это красноречивее всего говорит о качестве рекламных пауз. Время от времени на наших экранах появляются высокопрофессиональные ролики. Но вот это, по мнению психиатров опасно. Они усматривают в этом феномен 25-го кадра, влияющего на подсознание и программирующего юное поколение как раз на то, что отвергает разумный родитель. Средства защиты. Телевизор - такое же достижение современной цивилизации как автомобиль, ракета, пластиковая карта, без которых человечество не мыслит и не может существовать. Но он, как и другие достижения, может приносить человеку некоторые проблемы. И главное — это информированность об опасностях этого блага цивилизации. Как будто все знают, что близко к экрану нельзя подходить, садиться следует подальше, долго смотреть в экран нельзя. Но достаточно ли этих знаний? Каковы причины возможных неприятных последствий? Прежде всего, это электромагнитные колебания, излучаемые телевизором как электронным прибором. Они вполне способны пошатнуть здоровье. Вторая, более серьезная причина вреда — это электростатическое излучение. 25 киловольт под стеклом создают электростатическое поле, контактирующее с глазом, с его хрусталиком. Оно может повлиять на ухудшение зрения. И, наконец, еще одна причина — это влияние телевизора на воздух. Телевизор, имея положительный заряд, забирает себе столь необходимые нам отрицательные аэроионы, оставляя нам мертвый воздух. Это случается всегда, когда телевизор долго работает в закрытом помещении. Простейший путь его оживления — проветривание комнаты. Вот три основные опасности,

которыми угрожает телевизор физическому здоровью человека. От каждой из них есть средства защиты. Можно на небольшие домашние телевизоры установить специальные рамки, которые используются для дисплеев компьютеров. А главное — не подходить близко — 1,5 — 2 метра. Для защиты от электромагнитных колебаний существует множество металлизированных тканей. Из нее можно сшить платочек, фартучек или чепчик для ребенка. Это существенно защитит его примерно на 30 минут. И, наконец, воздух. Кроме проветривания существуют технические средства. Например, люстра Чижевского, которая превращает мертвый воздух в живой. Достаточно включить ее на 15 минут и она подарит свежий, живой воздух.

Смотреть телевизор в темноте нельзя!!! Смотреть телевизор в темноте без включенного верхнего света категорически нельзя. Это может грозить не только банальной усталостью глаз, но и падением зрения, повышением внутриглазного давления и даже возникновением глаукомы.

Смотреть телевизор в темноте, как и работать за компьютером, нельзя. Во-первых, лучи, которые идут от телевизора сами по себе вызывают сильное напряжение глаз; во-вторых, при тусклом освещении глаза настраиваются на сумеречное зрение, расширяется зрачок. Чем шире зрачок, тем выше внутриглазное давление. Постоянно повышенное внутриглазное давление в итоге ведет к глаукоме. Глаукома — «хитрое» заболевание, тщательно маскирующееся и при этом очень распространенное. Даже после хирургического лечения она может снова и снова напоминать о себе. При глаукоме внутриглазное давление может несколько раз за день прыгать вверх-вниз, незаметно «убивая» при этом волокна зрительного нерва. Если же нерв умирает, то человек теряет зрение полностью и навсегда.

#### ДОКАЗАТЕЛЬСТВА УЧЕНЫХ

Американские ученые провели эксперимент, который подтвердил гипотезу о том, что повышенный контраст между яркостью изображения на экране и освещением в комнате быстрее вызывает утомление глаз. В ходе эксперимента добровольцам демонстрировались два часовых кинофильма. Первая группа добровольцев смотрела фильм на плоском телеэкране, расположенном на фоне хорошо освещенной стены, второй группе запись демонстрировалась в помещении, лишенном дополнительной иллюминации. Для просмотра второго фильма группы участников поменялись местами. Во время перерыва и после второго просмотра добровольцы должны были пройти специальные тесты. Во время выполнения заданий участникам проводилось исследование головного мозга.

По данным ученых, отсутствие освещения в помещении, где проходил

просмотр, способствовало снижению скорости реакции в ходе выполнения заданий. Участники, смотревшие фильм в темноте, также чаще жаловались на зрительное напряжение, утомление и сонливость.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Однако включать в комнате только настольную лампу не имеет смысла: глаза будут постоянно перестраиваться и менять режим работы с дневного света на сумерки. Для верхнего света лучше использовать обычные лампочки по 60 ватт. В больших помещениях — по 100 ватт, и лучше, если люстра многорожковая.

Неплох вариант, когда источник света находится за телевизором, причем так, чтобы корпус телевизора скрывал его от зрителя — виден был лишь свет, отраженный от стен. Идеальное решение — повесить на стену за аппаратом бра и подбором мощности ламп добиться нужной яркости свечения.

## Если ребенок не хочет носить очки

Что делать, если малышу прописали очки, а он отказывается их носить? Если малыш не хочет носить очки, то чаще всего мамы и папы начинают либо жалеть ребенка: "Потерпи, мой хороший, это ненадолго", либо говорят тоном, не терпящим возражений: "Мне надоели твои вечные капризы. Будишь носить очки — и точка!" "Я вовсе не похож на водолаза!" Разумеется, вас понять можно: вы переживаете за ребенка. Однако всем известно, что чрезмерное волнение матери передается малышу и вносит в его жизнь ненужное беспокойство. В результате родители, сами того не желая, развивают в маленьком человеке комплексы. Поэтому неудивительно, что, приходя в детский коллектив, он чувствует себя не таким, как все, начинает стесняться своего внешнего вида, старается спрятать подальше ненавистный ему "предмет". Вот тут-то на него и обрушиваются насмешки и обидные дразнилки. Ребенок возвращается домой в слезах и говорит маме и папе: "Я ни за что не надену эти противные очки!" Что делать? Прежде всего перестать самой относиться к ребенку как к беспомощному и безнадежно больному человеку. Затем постараться убедить малыша, что носить очки — это вовсе не наказание. Как этого добиться? У всех детей есть кумиры, на которых они хотят быть похожими. Обращайте внимание своего малыша на "очкастых" персонажей его любимых книг и фильмов. Например, Гарри Поттера — одного из самых знаменитых "очкариков" всех времен и народов. (Только за то, что Джоан Роулинг водрузила на нос юному волшебнику две круглые линзы, ей можно поставить памятник.) Еще один "пример для подражания" — отличник Витя из фильма "Приключение Маши и Вити". Если ваш ребенок с удовольствием смотрит старые добрые сказки, то пример малыша, в одиночку победившего всех плохих героев, убедит его, что ходить в очках - совсем не стыдно!

Вкусное меню "для глаз" Ш У детей, особенно в начальных классах, нередко возникают проблемы со зрением, так как увеличивается нагрузка на глаза. "Защитить" зрение ребенка можно, если включить в ежедневный рацион продукты, богатые витаминами А, Вг, С, К и РР, такие, например, как рыбий жир, красный перец, морковь, щавель, абрикосы, яблоки, черника. Имей в виду, морковь или морковный сок нужно давать ребенку со сметаной или растительным маслом — без них нужные витамины не усваиваются в полной мере.

Кроме того, почаще говорите ребенку, что очки — это модный аксессуар, благодаря которому он выделяется из всех детей. Когда заметите, что ваши доводы подействовали и малыш скачет от нетерпения в предвкушении покупки "суперочков", отправляйтесь в оптику. Удобно, красиво и модно. Приготовьтесь к тому, что твой малыш, скорее всего, выберет те очки, которые видел на носу признанного "классного авторитета» или героя его любимого фильма. Но если Вы убеждены, что оправка малышу не идет или что она будет неудобна, постарайтесь ненавязчиво подвести ребенка к выбору более подходящих для него очков. Попросите его примерить



несколько оправ. При этом объясните, что очки нужно выбирать не только по принципу "нравится — не нравится". Главное — чтобы они не мешали ему бегать и прыгать вместе с другими детьми. Но даже при такой серьезной подготовке у ребенка могут возникнуть сложности в общении со сверстниками. Если его хотя бы однажды назвали «очкариком» то, скорее всего, захотят подразнить еще раз. Скажите малышу, что самый эффективный способ усмирить обидчиков — просто не обращать на них внимания. В то же время (на случай, если молчание не подействует) подготовьте вместе с ним несколько вариантов ответов на выпады задира другими словами, старайтесь поддерживать в малыше стремление занять достойное место в детском коллективе и доказать всем, что очки— это круто! Между прочим! Вкусное меню « для глаз» У детей, особенно в начальных классах, нередко возникают проблемы со зрением, так как увеличивается нагрузка на глаза. «Защитить» зрение ребенка можно, если включить в ежедневный рацион продукты, богатые витаминами А, В2, С, К и РР, такие, например, как рыбий жир, красный перец, морковь, щавель, абрикосы, яблоки, черника. Имейте в виду, морковь или морковный сок нужно давать ребенку со сметаной или растительным маслом – без них нужные витамины не усваиваются в полной мере.