

# Советы учителя - дефектолога (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.
- \* 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.
- \* 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 (если ребёнок пишет правой рукой и наоборот, если левой).
- \* 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.
- \* Не разрешайте ребенку (во время игр, рисования, чтения, сборки конструктора) низко наклоняться к столу. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету приводит к перенапряжению мышц.

### **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**

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).

Учитель - дефектолог Акиндинова Л.А.