

Памятка для классных руководителей, учителей-предметников по сопровождению детей с заболеваниями глаз

Заболевание глаз самая распространенная патология среди детей школьного возраста. К глазным заболеваниям относится миопия (близорукость), амблиопия, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие, слабовидение, тяжелая врожденная патология органа зрения и другие.

При нарушении зрения у детей часть предназначенной информации не достигает их сознания. Чтобы воспринять учебный материал, необходимо напрягать зрение, в результате развивается утомление, падает работоспособность. Таким детям требуется больше времени на выполнение задания.

У детей со слабовидением, косоглазием страдают графика, пространственная ориентация, почерк, нарушены зрительное внимание и зрительная память.

Все это педагогу надо учитывать при оценивании работ таких учащихся.

Рекомендации:

- соблюдение гигиенических условий жизни школьника с заболеванием глаз;
- правильная организация рабочего места ученика, соответствие размера мебели росту ребенка;
- достаточная освещенность рабочего места (естественная и искусственная), хорошая видимость текстов, предметов; не ставить на подоконники цветы, закрывающие доступ света;
- выработка навыков правильной посадки при письме, чтении.
 - ◆ не наклонять сильно голову, это приводит к нарушению циркуляции крови и ухудшению кровоснабжения мозга;
 - ◆ книгу держать на наклонной подставке не ближе 30–35 см от глаз;
 - ◆ при прочтении страницы необходимо оторвать взгляд от книги на 1–2 с и посмотреть на какой-либо предмет вдаль;
- допустимая продолжительность просмотра телепередач для учащихся младшего школьного возраста — 1 час, среднего — 1,5 часа, старшего школьного возраста — 2 часа; расстояние до экрана телевизора не менее 3-х метров;
- допустимая продолжительность работы на компьютере для детей младшего школьного возраста 20–30 мин., среднего — 1,5 часа, старшего школьного — 2 часа, но обязательно с 10–15 мин. перерывами через каждые 30 мин. работы; компьютер должен быть расположен на расстоянии 50–60 см; обязательно проветривать помещение;
- не совмещать в течение дня работу на компьютере и просмотр телепередач;
- проведение ежедневных прогулок на свежем воздухе, для снятия зрительного напряжения чаще смотреть вдаль, на небо, за горизонт;
- наличие у педагога четких врачебных рекомендаций: указание остроты зрения ребенка без коррекции и с коррекцией (то есть с очками), режим ношения очков, окклюзий (заклеек), за какой партой сидеть с учетом остроты зрения, выполнять их и контролировать выполнение детьми;
- проведение на каждом уроке глазной гимнастики с использованием тренажеров для профилактики переутомления и укрепления глазных мышц;
- использование в своей работе разнообразных дидактических материалов для тренировок зрительно-моторной координации и аудиовизуальных средств, сообщающих учебную информацию через систему образов ярко, красочно, наглядно;
- оформление «Уголков здоровья» с разнообразным материалом для сенсорных тренировок (кубики, матрешки, ягоды и т. д.) для глазной гимнастики (гоночные круги, тренажер с флажком) и другие.