

## «Воспитание у детей с нарушением зрения сознательного отношения к его охране»

Воспитание у детей сознательного отношения к проблемам своего зрения – важное направление профилактической работы. Оно реализуется посредством приучения детей к:

1. гигиеническому уходу за глазами, за очками,
2. бережному отношению с оптикой,
3. побуждение желания вылечиться,
4. формирование знаний у дошкольников о здоровом образе жизни, о рациональной организации зрительного труда,
5. воспитание адекватного отношения к своим зрительным возможностям.

### Гигиенический уход за глазами

1. Перед умыванием глаз снимаются очки и тщательно с мылом моют руки.
2. Затем в ладошки «ковшиком» набирается вода, наклоняем голову и воду выплескиваем на глаза, но не сильно.
3. Если же в углах глаз образовались скопления, то после промывания аккуратно чистым пальчиком удаляем, снимаем их, а затем опять глаза промываем водой.

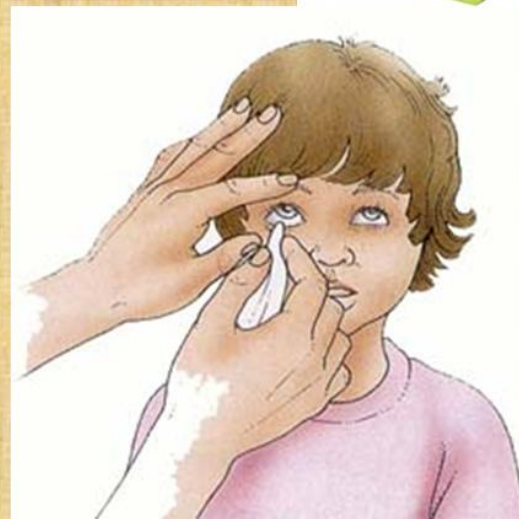
**Обязательно обращаем внимание детей на то, что именно вода промывает глаза.**

4. После умывания вытираем лицо полотенцем с лёгким растиранием закрытых глаз.



Гигиенический уход за глазами предполагает так же использование, особенно во время прогулки, чистого матерчатого платка для протирания глаз при необходимости (например, вытереть слезу, при ощущении зуда). Приучаем детей к тому, что в кармане всегда должен быть чистый платок только для глаз. Обращаем внимание на то, что протирать глаза нужно **закрытыми** от наружного края к внутреннему (к переносице) без сильного надавливания.

При попадании соринки в глаз необходимо срочно обратиться за помощью ко взрослому, **не пытаться вынуть ее самим.**



## Бережное обращение к очкам

- Уже детей дошкольного возраста знакомим со свойствами стекла: на нем могут оставаться царапины, оно бьется, на стекле остаются пятна от пальцев; с хрупкой конструкцией очков: их легко сломать, если с силой раздвигать дужки и т.п. Через эти знания и обучение детей практическим умениям воспитываем у них бережное отношение к очкам.
- Расскажите и покажите малышу, как, правильно хранить очки. Если у вас несколько очков приобретите красивые футляры для их хранения. Если вы снимаете очки ребенку (зимой в транспорте, в случае, когда они запачкались на улице) ни в коем случае не кладите очки без футляра в карман или в сумку рядом с другими предметами: вы можете поцарапать линзы.



Знания и практические умения ухода за очками включают следующие правила:

- следует держать очки за обе дужки, когда их снимаешь или одеваешь;
- очки следует класть, либо, сложив, на мягкую поверхность (мягкая ткань) стеклами вниз, а на стол или парту без мягкой салфетки стеклами вверх, либо, не складывая, – на верхнюю поверхность оправы и дужек.
- Если ребенку рекомендовано ношение очков только на занятиях, обязательно приобретите для очков жесткий футляр.



## Гигиенический уход за очками

- *Линзы очков должны быть чистыми и прозрачными. Грязь и пятна на линзах могут быть причиной ещё больших нарушений остроты зрения. Линзы не должны иметь царапин, которые возникают, когда очки кладут линзами на твердую поверхность.*
- *Следите за чистотой линз. Для их очистки пользуйтесь специальными салфетками с микрофиброй, разовыми влажными салфетками, специальными спреями-очистителями или просто водой и мылом.*
- *Приучаем детей следить за чистотой стекол, просить воспитателя или помощника воспитателя вымыть очки, если они загрязнились. Впоследствии приучаем самостоятельно протирать очки мягкой тряпочкой перед каждым занятием или уроком.*



**Выработка гигиенических навыков зависит от постоянства требований (показ и напоминание) и создания определенных условий, к которым относятся:**

- наличие специальных мест (столик с чистым полотенцем, карманчики из ткани в ванной, в спальне), куда дети могут класть, убирать очки;
- наличие индивидуальных жестких, легко открываемых очечников с лоскутом ткани для протирания очков и др.



## Побуждение желания вылечиться

Правильный настрой родителей на лечение ребенка передается и детям. Неукоснительно следуйте требованиям врача-офтальмолога. Окклюзия и ношение очков нужно **не нам, а Вашему ребенку.**

В нашем саду ребенок **не испытывает дискомфорта** от того, что носит очки или окклюдор. Только отношение родителей влияет на мнение ребенка о его внешности.



Формирование знаний у дошкольников о здоровом образе жизни, о рациональной организации зрительного труда.

### Важнейшие аспекты организации зрительной работы:

- достаточная освещенность рабочего места;
- профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи;
- соблюдение зрительного режима.

Достаточное для комфортного функционирования зрительной системы освещение пространства (малого и большого) - одно из основных требований к гигиене зрения. Как отмечают офтальмологи, при недостаточном освещении рабочего поля в процессе зрительной работы возникает понижение зрительных функций, нарастает утомление, понижается работоспособность.

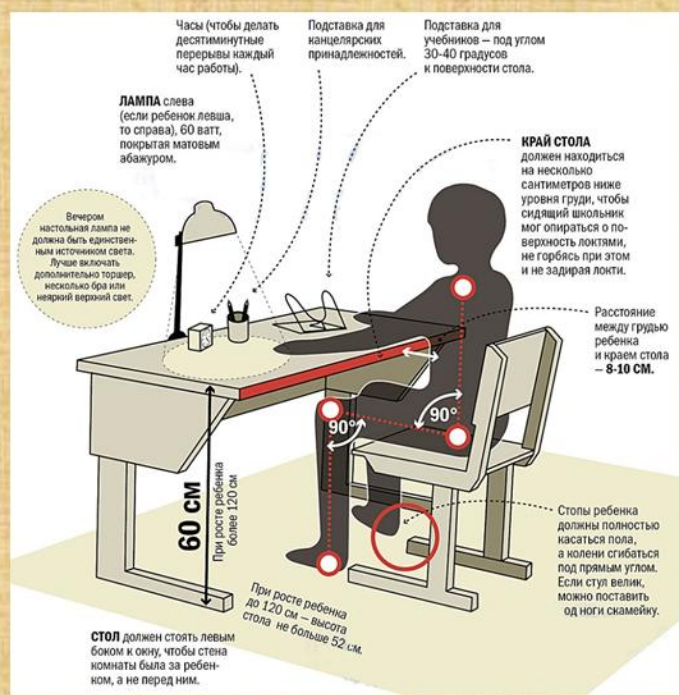


## Устранение препятствий, мешающих проникновению в помещение дневного света:

- необходимо содержать в чистоте оконные стекла, мыть или протирать стекла влажным способом с внутренней стороны и с наружи. Источником загрязнения окон может быть не только уличная пыль, но и запыленность воздуха самого помещения;
- не ставить на подоконники комнатные растения, наглядные пособия, крупные предметы;
- рекомендуется вешать светлые, тонкие раздвижные занавески, располагая их по краям оконного проема (на 10 – 15 см. за его край), при необходимости их следует сдвигать для устранения слепящего действия прямых солнечных лучей. Ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна, наиболее ценную для проникновения света.
- при использовании дополнительного местного освещения глаза должны оставаться в тени, т.е. не допускать неприятное слепящее действие источников света;
- обязательно устранять световые блики на экране (телевизор, монитор компьютера) и отражения источников света (включенная лампа или светлое окно), которые сильно раздражают зрительный аппарат.
- Столы должны располагаться ближе к окнам (источник естественного света).

## Профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи.

Для профилактики утомления мышечного аппарата спины и шеи первостепенное значение играет организация рабочего места ребенка и в первую очередь правильный подбор рабочего стола и стула.



## Режим зрительных нагрузок предполагает:

- чередование работы глаз с их отдыхом;
- целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы;
- создание комфортных для зрения внешних условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения;
- подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количеству, по характеру зашумленности фона и т.д. с целью предупреждения значительного напряжения.

Физическое, соматическое и психическое здоровье ребенка любого возраста во многом определяется удовлетворением его биологической потребности в двигательной активности, являющейся основным источником полноценного развития детского организма.



## Симптомы зрительного утомления

- общая усталость;
- головные боли;
- снижение внимания;
- падение работоспособности;
- потеря функциональных характеристик.



симптомы зрительного утомления проявляются либо в процессе деятельности на основе активного и напряженного использования зрения, либо сразу после ее завершения.

## Приемы профилактики и снятия зрительного утомления

- зажмуривание,
- частое моргание,
- легкое потирание век пальцами

упражнения на расслабление мышц глаз.



Важно, чтобы выполнение этих простых манипуляций стало привычкой. Взрослым важно после каждого задания на развитие зрительного восприятия предлагать им выполнять обозначенные выше движения.



## Приемы профилактики и снятия зрительного утомления

- Для достижения наибольшего эффекта в плане снятия напряжения с глаз, офтальмологи рекомендуют накрывать глаза ладонями (без надавливания), добиваясь максимального отдыха глаз в условиях темноты.



Спасибо за внимание!