КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 3»

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РЕЖИМА ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ  
У ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ**

**(рекомендации учителям общеобразовательных школ)**

**Собрала и систематизировала**

**Шапкина Н. Н. -учитель –дефектолог(тифлопедагог)**

**Бийск**

**Содержание**

1. Режим непрерывной зрительной нагрузки
2. Расстояние от глаза до объекта
3. Размер шрифта
4. Подставки для книг
5. Смена деятельности на уроке
6. Оказание помощи***ребенку***
7. Правильный подбор нарты
8. Рациональное рассаживание
9. Освещенность ***в школе***
10. Очковая коррекция
11. Дополнительные средства коррекции.
12. Физкультминутка
13. Гимнастика для глаз
14. Приемы снятия зрительного утомления
15. Компьютер. ***Требования при работе с дисплеем***
16. Телевизор
17. Гигиенические моменты.

Цель - создать благоприятные условия для зрительной работы, свести до минимума зрительное утомление.

Режим непрерывной зрительной нагрузки

Письмо, чтение и любая работа, требующая непрерывного зрительного контроля, не более 15 минут подряд. При проведении контрольных работ необходимо задание разбивать на части по 15 минут работы или часть задания переносят на другой урок. При таких тяжелых заболеваниях, как глаукома, прогрессирующая атрофия зрительного нерва, дистрофии сетчатки в развитых стадиях - не более 10 минут.

Расстояние от глаза до объекта зрительной работы на близком расстоянии зависит от индивидуальных возможностей ребенка и проверяется по специальным таблицам. При нормальном зрении оно равно 30 см, для слабовидящих не менее 15 см.

Размер шрифта, с которым может работать ребенок на допустимом расстоянии, также определяется по специальным таблицам офтальмологом. Общие рекомендации для слабовидящих при составлении карточек-заданий: размер букв 6-9 мм, расстояние между ними 2 мм, расстояние между словами 8 мм, расстояние между строк - 10 мм. Запись на классной доске - 14 см.

Подставки для книг

Обязательно использовать при чтении в любом возрасте. Подставка удерживает книгу под углом 30-40 градусов, при этом верхние и нижние строчки рассматриваются под одним углом зрения и на одном расстоянии от глаз, что уменьшает процесс развития зрительной утомляемости.

Смена деятельности на уроке и при подготовке домашнего задания - зрительной и слуховой. Потребность в отдыхе для утомленных от зрительной работы глаз наступает при разных глазных заболеваниях в разные промежутки времени. Особое внимание нужно уделять детям с высокой степенью гиперметропии, афакией, подвывихом хрусталиков, глаукомой, атрофией зрительного нерва дистрофией сетчатки, выраженном нистагме. Целесообразно этим детям через 5-10 минут зрительной работы предложить воспринимать текст, задание на слух. При этом дается отдых глазам и в то же время развивается слуховое восприятие. Знание зрительных возможностей каждого ребенка позволяет педагогам и родителям правильно дозировать учебную нагрузку, свершаемую под контролем зрения.

Оказание помощи ***ребенку в поисках страницы и строки***

Особенно в этой помощи нуждаются дети с нистагмом, так как при нем затрудняется фиксация объекта и взгляд часто соскакивает со строки. Для предупреждения зрительного переутомления и облегчения восприятия учебного материала начитывать текст задания.

Правильный подбор нарты, а дома организация рабочего места соответственно росту ребенка.

Рациональное рассаживание за партами в классе с учетом остроты зрения и особенностей глазной патологии. При светобоязни - рассаживание дальше от окон, использование подшторников, жалюзи для защиты от прямых солнечных лучей.

Светобоязнь наблюдается при альбинизме, аниридии, катаракте, дистрофии сетчатки, глаукоме. Дети с этими заболеваниями сильно щурятся, низко наклоняются над текстом, пытаясь закрыть его от света, испытывают трудности в групповых играх при неправильной расстановке игроков. Ряд других заболеваний: атрофия зрительного нерва, близорукость; - требуют большой освещенности при зрительной работе. Этим детям нужна парта у окна. При косоглазии рекомендуется посадка по центру, не косящий глаз должен быть направлен прямо на доску.

Освещенность ***в школе***:

Классы, мастерские, кабинеты труда, читальный зал - 500 люкс

Кабинет черчения, рисования - 1000 люкс.

Над классной доской - 250 люкс.

Актовый зал, спортивный зал, столовая, медпункт, изолятор, игровые комнаты, рекреации, коридоры - 300 люкс.

Спальные комнаты, вестибюль, гардероб, лестницы - 200 люкс.

Санузлы - 100 люкс.

Очковая коррекция - строго по назначению врача-офтальмолога. При дальнозоркости всех степеней, миопии выше 3,0 диоптрий, афакии, подвывихе хрусталиков требуются двое очков: для близи и дали, а при необходимости и третьи очки для работы за компьютером. Соблюдения режима ношения очков это профилактика развития астенопии, амблиопии, косоглазия. Очки для постоянного ношения одевают утром, как только ребенок проснулся, и снимают перед сном. Развитие зрения это непрерывный процесс, поэтому не правильно поступают взрослые, когда не дают ребенку очки на прогулку из страха разбить их или потерять. Маленьким детям рекомендуется привязывать к дужкам резинку по размерам головы, чтобы они не роняли и не теряли очки. Кроме того, перерыв в ношении очков способствует развитию спазма аккомодации (после перерыва ребенку будет плохо видно в этих же очках) и увеличению угла косоглазия. Очень важен правильный выбор очковой оправы: очки не должны сползать на нос, давить на переносицу. Необходимо учить детей уходу за очками: не класть стеклами вниз, не брать очки пальцами за стекла. Грязные стекла на 30-50% уменьшают остроту зрения. Каждый урок нужно начинать с протирания стекол специальной бархоткой. Обязанность родителей и воспитателей утром проверить, взял ли ребенок очки, идя на уроки.

Дополнительные средства коррекции

- Лупы характеризуются кратностью увеличения. Их подбирает врач-офтальмолог по специальным таблицам. Необходимо помнить, что чем больше увеличение лупы, тем меньше ее диаметр, соответственно, меньше знаков попадает в поле зрения. Так в поле зрения лупы с 7-кратным увеличением попадает всего 3-4 буквы, что на начальном этапе обучения затрудняет восприятие слова в целом и смысла прочитанного. Кроме того, при чтении с лупой расстояние от глаз до текста уменьшается тем больше, чем больше увеличение: лупа Зх - 10 см, лупа 7х - 7см. Поэтому при работе с лупой большого увеличения быстро наступает общее утомление ребенка из-за фрагментарного восприятия текста и длительного вынужденного положения тела. Существует много вида луп.

Накладная лупа ставится на текст, с ней легко контролировать строку, но эти лупы не дают большого увеличения и с ними нельзя писать. Ручная лупа - с ней можно читать и писать. Используются на практике ручные лупы с увеличением от 1,5-х до 7- х.

Стационарная лупа используется при работе, требующей участия обеих рук (рукоделие).

Лупы с подсветкой в виде фонарика на батарейках, используются при заболеваниях глаз, требующих высокого освещения (атрофия зрительного нерва, близорукость).

Электронная лупа дает увеличение в 25 раз, что позволяет детям с минимальным зрением читать печатный текст, рассматривать схемы, картинки. При работе с электронной лупой необходимо неукоснительно выполнять рекомендации врача- офтальмолога по работе с дисплеем: посадка ребенка, расположение экрана, расстояние от глаз до экрана, длительность непрерывной зрительной работы.

Физкультминутка проводится для снятия общего утомления и коррекции осанки на каждом уроке и самоподготовке.

Гимнастика для глаз проводится на каждом уроке с длительной зрительной работой и самоподготовке. Условия проведения: сидя, снять очки, в среднем темпе, 5-6 повторов

каждопт упражнения. При наличии аметропии у ребенка обязательно проводить тренировку аккомодации.

Приемы снятия зрительного утомления: посмотреть вдаль 30 секунд, закрыть глаза на 30 секунд, выполнить упражнение «пальминг», чтение и письмо с разобщением глаз.

Компьютер. ***Требования при работе с дисплеем детей с патологией зрения***

Допуск к работе по рекомендации врача-офтальмолога, при остроте зрения на лучший глаз с коррекцией 0,06 и ниже - брайлевский компьютер.

Расстояние от глаз до экрана не менее 50 см.

Г лаза ребенка должны быть на уровне центра или 2/3 высоты экрана.

Использование очковой коррекции по назначению офтальмолога.

Размер шрифта не менее 14-го.

Экран и лист с печатным текстом должны находиться в одной плоскости.

Длительность работы на компьютере в течение дня: 5-7 класс - 10 минут,

8-10 класс - 15 минут, 11-12 класс - 20 минут на первом уроке и 15 минут на втором уроке.

Гимнастика для глаз для снятия зрительного утомления.

В процессе работы моргать каждые 3-5 секунд, глубоко дышать, часто позевывать и потягиваться.

Сидеть свободно, прямо, не втягивая живот и диафрагму, не сутулиться, руки должны опираться на поверхность стола перед клавиатурой.

Телевизор

Телевизионные передачи должны быть регламентированы, так как являются дополнительной нагрузкой для зрения и центральной нервной системы. После 60 минут непрерывного просмотра телевизора у детей наступает заметное ухудшение остроты зрения и общее утомление. Признаки утомления выражаются в частой смене положения тела, потягивании, отвлекаемости. Степень зрительного напряжения зависит так же от условий просмотра телепередач.

При этом, прежде всего имеет значение расстояние от глаз до экрана, оно не должно быть меньше 2 м для слабовидящих! При уменьшении этого расстояния возникает чрезмерное напряжение аккомодационного аппарата глаза. Комната должна быть освещена, но свет от лампы не должен попадать в поле зрения и отражаться на экране. Глаза ребенка должны быть на уровне центра экрана или 2/3 его. Смотреть телевизор, сидя на полу, запрещается категорически. При назначении очков для дали, просмотр телепередач только в очках. Каждые 20 минут и во время рекламных пауз давать отдых глазам (посидеть с закрытыми глазами, подойти кокну и посмотреть вдаль). Детям дошкольного и младшего школьного возраста следует смотреть только дневные передачи и не более 2-3 раз в неделю.

Гигиенические моменты

Выполнение светового календаря, соответствующая освещенность, чистота оконных стекол и осветительной арматуры. Выполнение режима дня, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, рациональное питание. Без выполнения элементарных требований гигиены детей и подростков все мероприятия по охране зрения не приносят должного эффекта!