



Рекомендации для родителей по созданию условий детям с нарушениями зрения в домашней обстановке

Взрослым необходимо учитывать зрительные возможности ребенка с нарушениями зрения. Первоначально надо продумать место для игрового или школьного уголка. Объективно для большинства детей с нарушением зрения это может быть угол между окном с левой стороны и стеной. И желательно, чтобы на поверхность стола не светило солнце. Максимально используются разные источники света: естественный из окна и искусственный – настольная лампа.

Лампы для освещения рабочего места как дополнительный источник света следует располагать слева от ребенка на высоте 30-35 см от поверхности стола. Верхний источник света (бра) закрепляется на высоте 1 м 30 см. Рекомендуется верхнее и местное освещение для того, чтобы не было перепадов освещения на центральной (столе) и рабочей (книге) поверхности. Оптимальное для глаз расстояние до предмета должно быть не менее 25- 30 см.

Поднесение к глазам книги, игрушки уместно только при очень низкой остроте зрения.

Для остальных детей сильное приближение объекта к глазам ведет к зрительному утомлению и затемнению рабочей поверхности.

Некоторые дети с нарушением зрения хорошо видят только в ограниченном диапазоне освещенности. То, что считается хорошим освещением по общепринятым стандартам, может для них быть очень неприятным. Для детей с дефектами развития зрительно-нервного аппарата, где нарушения связаны со световосприятием, место для занятий необходимо отвести в неосвещенном естественными источниками света месте. Это может быть дальний от окна угол комнаты. В то же время она не должна быть очень темной. Такие же проблемы испытывают и дети с дегенерацией сетчатки или помутнением оптических сред глаза. Для них благоприятным для зрения будет фокусирующий источник света на рабочую поверхность; по назначению врача возможно на время работы за столом использование темных очков.

Детская мебель должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и ростовым категориям. Что поможет сохранить правильную осанку и предотвратить характерный для слабовидящих детей "рефлекс склоненной головы». Дизайн детской комнаты или уголка в комнате должен соответствовать зрительному комфорту ребенка со слабым зрением. Цвет стен предпочтителен средней светлоты и

насыщенности. Психологи рекомендуют использовать специальные характеристики, указывающие влияние цвета на эмоции человека:

оранжевый – радость,
красный – восторг,
желтый – приятное,
зеленый – покой,
голубой – грусть,
синий – тревога,
фиолетовый – подавленность.

Нельзя недооценивать сочетаемость цветов при создании интерьера. Например, красный рядом с синим дает фиолетовый тон, с желтым – оранжевый, с зеленым – оттенки коричневого; синий с желтым – зеленый и т.д.

В комнате детей с минимальными зрительными возможностями (с остротой зрения с 0,01 до 0,05, при осложненных зрительных заболеваниях до 0,08) не следует размещать множество предметов, особенно мелких, на полках или плакатов, картин на стенах, т.к. это связано с напряжением зрения и с очень ограниченным восприятием ребят.

Для рационального использования зрения и увеличения зрительной концентрации можно специально усилить контраст окружающих предметов в детской комнате: повесить темно-зеленые шторы на фоне светло-зеленых или просто светлых обоев; предусмотреть цветные дверные ручки и мебельную фурнитуру; выделить рабочую поверхность стола с помощью цветного пластика или тонкого листа фанеры, на котором ребенок пишет, читает, рисует, лепит, конструирует. Малышам с нарушением светоощущения можно играть в затемненной комнате с темными шторами.

Детям с остаточным зрением можно изготовить ширму или настенный коврик темного цвета. Рисунки и игрушки, раскрашенные красками, аппликации из фольги хорошо различимы на темном фоне. В этих условиях окружение не отвлекает ребенка и ему легче рассматривать предметы. Для некоторых детей это единственная возможность увидеть то, что они рисуют, вырезают, лепят. Это важно для развития зрительно-ручной координации в условиях щадящего режима для низкого зрения.



Бережное использование небольшого зрительного резерва предполагает использование приборов для увеличения изображений - лупы, микроскопы, светозащитные стекла.

Детям с очень слабым зрением рекомендуется свести до минимума просмотр телепередач и видеофильмов, следовать индивидуальным рекомендациям офтальмолога при работе с компьютером. Выполнение этих условий зрительного благополучия становится особенно актуальным, когда речь идет о сохранении зрения или возможности улучшить его.

К детям с более высокими зрительными возможностями (с остротой зрения выше 0,08 с неосложненными зрительными заболеваниями) требуется несколько иной подход. В интерьере детской должна преобладать яркая цветовая гамма, это поможет развитию недостаточного цветовосприятия, фиксации взора, различительной способности глаза. Нагрузка для глаза в виде аппликаций на стенах, цветных шаров, различных игрушек на диванчике даже полезна. Во всем нужна мера.

Чтобы ребенок не перегружался зрительной информацией во время выполнения уроков, игр, занятий с ним надо провести через определенное время специальные упражнения для расслабления глазных мышц (моргание, слушание музыки с закрытыми глазами, рассматривание у окна дальнего пейзажа).

Время зрительной нагрузки определяется остротой зрения, после нее проводится расслабление:

- для детей с остротой зрения до 0,1- через 7- 10 минут непрерывной зрительной работы;

- для детей с остротой зрения до 0,4- через 12- 15 минут;

- для детей с остротой зрения свыше 0,4- через 20 минут.

Просмотр телепередач необходимо строго дозировать. Наблюдения показывают, что, если ребенок дошкольного и младшего школьного возраста сидит у телевизора до 1-го часа, наступает заметное ухудшение остроты зрения. Признаки утомления выражаются в позевывании, стремлении потереть глаза, потягивании. Степень зрительного напряжения в немалой степени зависит и от условий просмотра телепередач. В этом отношении известное значение имеет расстояние от глаз до экрана. Оно должно быть не менее трех метров. При этом следует сидеть не сбоку, а перед экраном. Рекомендовано школьникам младших классов - от 15 до 30 минут, школьникам старших классов - непрерывно не более часа. Если у детей очень низкое зрение, то необходимо сократить время просмотра по индивидуальным офтальмологическим показаниям.

Продолжительность занятий с компьютером детей с нарушением зрения необходимо тщательно контролировать:

- для учащихся 1 класса (6- 7 лет)- до 10 минут;

- для учащихся 2- 5 классов- до 15 минут;

- для учащихся 6- 7 классов- до 20 минут;

- для учащихся 8- 9 классов- до 25 минут;

- для учащихся 10- 11 классов- до 20- 30 минут.

В домашних условиях компьютер безопаснее устанавливать в углу комнаты или в таком месте, где дети не оказывались бы сбоку или сзади от него (многие измерения показали, что уровень излучения по бокам и сзади монитора выше, чем спереди).

Покупая детям игрушки, книги, занимаясь с ними, необходимо учитывать не только остроту зрения, но и зрительный диагноз. Так, для детей с близорукостью предпочтительны игрушки, иллюстрации, картины на стенах с крупными хорошо различимыми деталями, а для дальновзорких детей наоборот. Детям со сходящимся косоглазием надо рисовать, конструировать, писать, читать на поверхности стола, приподнятой вверх под углом 30- 90 градусов, а для детей с расходящимся косоглазием все виды зрительной работы следует выполнять на ровной горизонтальной плоскости не далее 1 метра от глаз. Во время игр, занятий надо приучать детей контролировать положение тела – следить за осанкой. Снять напряжение поможет чередование малоподвижных занятий и подвижных игр. Чтобы дети не сидели в полусогнутом состоянии с целью лучше рассмотреть, рекомендуются специальные приспособления для чтения, рассматривания – подставки для рисования, аппликации- мольберты (если у ребенка расходящееся косоглазие, их вертикальный угол невысок).

Приобретение игрушек и настольно-печатных игр должно происходить с позиции значимости для стимулирования слабого зрения и различных видов чувствительности: слуха, осязания, обоняния, мышечно-двигательного ощущения. Поэтому желательны игрушки и игры, выполненные из различного материала, звучащие, мягкие, твердые с пористой или иной поверхностью, теплые и холодные, легкие и потяжелее, некоторые ароматизированные. В то же время, игрушка, игра должна доносить до ребенка достоверную информацию или дублировать оригинал (животные, птицы, люди, предметы быта и др.). С их помощью дети познают окружающий мир, у них развивается мышление, внимание, память, речь, а также отрабатываются модели бытовых ситуаций.

Выполнение изложенных рекомендаций является хорошим подспорьем в лечебно-восстановительной работе с детьми с нарушением зрения с целью его развития, сохранения или улучшения.

Подготовила:
учитель начальных классов
Алиева Альфия Шириаздановна