

Особливості гігієни зору



Батьки є адвокатами своєї дитини. Задля цього вони повинні знати і розуміти значимість створення певних умов для покращення і охорони зору дитини в дитячому садку і вдома, бути відповідальними до виконання своїх обов'язків, бути спроможними визначити рівень створення умов для дитини фахівцями дитячого садочку та, можливо, своєчасно надати допомогу у створенні умов розвитку для своїх дітей. Гадаю, що ця консультація допоможе вам створити певний комфорт для розвитку дитини з порушеним зором вдома..

Отже, гігієна зору передбачає раціональне загальне освітлення приміщення та освітлення робочих місць в дитячих закладах, в школі та вдома. Розвитку короткозорості сприяє недостатність освітлення, неправильна посадка під час розгляду картинок, малювання, читання, письма, дрібний або поганий шрифт, розгляд картинок або читання лежачи, у транспорті, який рухається. Все це викликає швидку втому очей, вимагає наближення їх до об'єкту розгляду.

Гігієністи радять звертати увагу на тексти в книжках, малюнки, наочність, якою користується дитина. Бажано, щоб вони були добре віддруковані, на хорошому папері, контрастували з фоном. Певні гігієнічні вимоги пред'являють до типографського шрифту. Зорова робота на близькій відстані вимагає значно більшої затрати сил, ніж зір вдалечинь. Якщо ж умови під час зорової роботи на близькій відстані виявляться несприятливими, то для їх подолання буде вимагати ще більшого напруження сил.

Нормальна відстань під час читання та розгляду дрібних малюнків від ока до книги - 30-33см; приблизно воно дорівнює довжині руки від ліктя до кінчиків пальців. Читання на такій відстані не вимагає сильного напруження зору і дає можливість сидіти не нахилиючись. Під час розгляду, читання об'єкт слід тримати у похилому положенні під кутом приблизно 15° - 45° .

До гігієни слабозорих дітей або дітей з остаточною зором вимоги дещо інші. Вони тримають об'єкт розгляду на зручній для розгляду відстані, яка може бути значно меншою ніж загальна норма. Не треба заставляти дитину сильно напружувати зір, погіршуючи його. Діти зі збіжною косоокістю розглядають і читають на підставці під кутом 45° (особливо до 6-7 років). Таким дітям пропонують ігри та фізичні вправи з метанням у вертикальну ціль. Дітям з розбіжною косоокістю пропонують зосереджувати погляд на горизонтальних цілях (картки, що рівно лежать на столі, на підлозі; метання в горизонтальну ціль).



Вдома для занять потрібно відвести світле місце біля вікна. Ввечері ж дитині потрібно забезпечити достатнє штучне освітлення за допомогою настільної лампи (60ватт) з непрозорим абажуром. Світло повинно падати зліва на робочу поверхню, а очі залишатися у тіні. Вікна не повинні бути заставленими квітами, акваріумами, закриті шторами. Оскільки освітлення приміщення залежить від відбиття денного світла від стелі, стіни, меблів. Тому всі об'єкти, які відбиваються, повинні бути пофарбовані у світлі тони.

Для штучного освітлення у приміщенні використовують світильники. Площа у 50м² повинна бути освітлена 8 світильниками (напруга кожної лампи 300ватт).

Правильна посадка дітей можлива при наявності столів(парт), стільців , які відповідають зросту дитини.

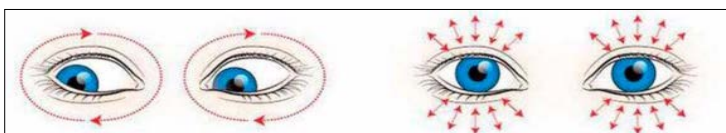
Дітей з пониженим зором садять попереду. Якщо корекція сприяє 100% зору, то дитина може сидіти будь-де. Якщо офтальмолог призначив оклюзію або пеналізацію на краще око, місце для дитини вибирають відповідно гостроти зору ока, вільного від оклюзії або пеналізації. Добре, коли очі дитини на занятті спрямовані у сторону, протилежну напрямку погляду ока, що косить, тренуючи м'язи «лінивого» ока.

Для зменшення зорової втоми рекомендовано проводити вправи для очей (для стимуляції , укріплення м'язів зорового аналізатора).

Це рухи очними яблуками вправо-вліво, вниз-вгору.



Також рухи очними яблуками по кругу: за годинниковою стрілкою та у зворотньому напрямку; інтенсивне сплюснення очей та їх розкриття у швидкому темпі.



Слід пам'ятати, що існують вправи і для розслаблення очних м'язів.

Інтенсивне формування і розвиток зорових функцій у дітей відбуваються до 6 років. Орган зору у дитини в цей час особливо підлягає впливу несприятливих факторів. Тому особливо важливо оберігати зір дітей від непотрібних, надмірних зорових навантажень. У малюків будь-яке зорове навантаження (малювання,ліплення, вишивка) повинні тривати не більш 10-15 хвилин та чергуватись з іншими видами діяльності.

Щоб уникнути негативного впливу телебачення на зір дітей, слід пам'ятати:

дошкільникам та молодшим школярам бажано дивитись тільки денні передачі, не частіше

3 раз на тиждень. Сидіти потрібно 2,5м від нього. Якість зображення і контрастність під час передачі повинні бути хорошими. В кімнаті може горіти неяскраве світло.

Особливої уваги потребують діти, яким лікарем-офтальмологом призначено пеналізацію, оклюзії, окуляри або поєднання окулярів з оклюзією чи з пеналізацією. Вони (діти) часто намагаються уникнути так необхідної їм незручності у зв'язку з заклеюванням здорового ока або ока, що краще бачить, і псують оклюдори чи частково відкривають їх. Стан очей таких дітей має бути завжди під контролем. Також слід контролювати чистоту скелець окулярів, навчити дітей правильно класти окуляри на місце.

Періодично окуляри необхідно ретельно промивати мильною водою для видалення бруду і бактерій, які не ліквідуються за допомогою серветок і чистячої рідини. Для цього можна використовувати будь-який миючий засіб, розчинивши його в теплій воді. Нанести цей розчин на лінзи та оправу окулярів ватним тампоном, якщо потрібно трохи протерти скла. Щоб видалити бруд і жирові відкладення, які накопичилися між лінзами і оправою, краще всього скористатися невеликою м'якою щіточкою. Потім обполосніть окуляри теплою водою і за допомогою чистої серветки просушіть їх. Такий спосіб очищення окулярів потрібно застосовувати навіть, якщо ви користуєтеся і іншими миючими засобами.

Також не забувайте, що окуляри обов'язково зберігаються в спеціальному футлярі, це захистить їх від пошкоджень і подряпин. За футляром теж необхідно доглядати належним чином.

Часто батьки дозволяють дітям знімати оклюдор, окуляри тільки-но забирають їх з ДНЗ, не настоюють на виконанні призначень офтальмолога у вихідні, свята. Це значно утруднює і уповільнює досягнення основної мети – підвищення гостроти зору дитини та вирівнювання положення очей.



Тільки кропітка сумісна щоденна діяльність працівників СДНЗ та батьків, виконання вимог до охорони зору може допомогти у повному вилікуванні дитини або покращенні стану її зорового аналізатора чи збереженні остаточного зору.

