

# Поради батькам дітей з порушеннями зору.



Кожного року в дитячі навчальні заклади вступають діти, що мають різноманітні клінічні форми порушення зору, які обумовлюють різноманітність вторинних відхилень в психічному, фізичному розвитку дітей, у формуванні орієнтації в просторі, координації рухів і т.д. При цьому, бідність зорової інформації нерідко негативно впливає і на

інтелектуальний розвиток дитини.

Комплексне лікування порушень зору передбачає різні способи офтальмологічного й корекційного впливу в сполученні із загально зміцнювальними заходами й лікуванням супутніх захворювань.

Найбільш сприятливим оптичним корекційним засобом є окуляри. Окуляри поліпшують зір, створюють нормальні умови для розвитку й роботи очей. Вони ліквідують невідповідності в акомодатції й конвергенції, що супроводжують далекозорість і короткозорість, сприяють розвитку бінокулярного зору.

Дуже важливо, щоб окуляри були правильно вдягнені, оправа добре підібрана до особи, відстань між центрами лінз дорівнювало відстані між зіницями дитини. Недбало вдягнені окуляри не роблять потрібної дії, як, втім, і нерегулярне користування ними. Скло окулярів варто періодично змінювати, тому що з віком заломлююча сила ока також змінюється. До зручних, точно підібраних окулярів діти звикають швидко й не відмовляються їх носити. Строк користування окулярами визначається лікарем-окулістом. Гострота зору дитини може змінюватись в залежності від віку.

Виховання і навчання дітей з порушеннями зору має здійснюватись обов'язково з урахуванням їх можливостей. При знижених зорових функціях відмічається підвищена втомлюваність дітей, знижується їх працездатність.

Необхідно слідкувати за відповідністю меблів до росту дітей, за дотриманням правильної посадки при виконанні зорових робіт (читання, малювання и т.д.), за правильним використанням засобів індивідуальної оптичної корекції та інших оптичних засобів.

Перегляд телевізійних передач і робота з комп'ютером передбачають дотримання певних рекомендацій і вимог.

Не можна дивитись телевізор у повній темряві, тому що при слабкому освітленні погано розрізняють кольори, а різкий контраст між яскравим екраном і неосвітленим приміщенням несприятливий для зору. Тому в приміщенні, де стоїть телевізор, має бути ввімкнене неяскраве світло (позаду або збоку від глядача). Мінімальна відстань від екрана до очей глядача має складати не менше 5-7 діагональних розмірів екрана.

Дошкільникам і молодшим школярам можна дозволити безперервно дивитися цікаві для них передачі тривалістю до 10-15 хвилин. Крім того, для дітей молодшого віку рекомендується обмежити телевізійні сеанси до одного-двох разів на тиждень.

Не забувайте про правильну організацію режиму занять та відпочинку. Важливо так продумати режим дня дитини, щоб попередити зорове стомлення. Під час занять слідкуйте, щоб світло падало з лівої сторони. Шкідливо, якщо світло направлене в обличчя та засліплює очі.

Недостатнє освітлення також шкодить: дуже напружується зір, швидко втомлюються очі, різко знижується працездатність. Заняття при недостатньому освітленні викликає різке зниження гостроти зору, головний біль. Вдома краще всього виконувати завдання при світлі настільної лампи, покритою зеленим абажуром або матовим.

Для охорони зору необхідно робити перерви в зоровій роботі (читанні, письмі, розгляданні ілюстрацій) через кожні 10-15 хвилин. Під час перерви треба робити соляризацію, пальмінг, дивитися вдаль, рухатися на свіжому повітрі. Під час заняття слідкувати, щоб підручник, зошит були на відстані 30-35 см. від очей.

Оскільки рух очей – це перша умова для доброго зору, потрібно спонукати дитину розглядати, розрізняти на вигляд, концентрувати зір на великому-маленькому, близькому-далекому.

Іграшки та дидактичні ігри повинні бути виготовлені з нетоксичного матеріалу. Дуже бажано, щоби м'які іграшки-звірята мали природні форми і кольори, тоді у дитини формується правильне уявлення про довкілля. Дерев'яні іграшки, виготовлені за популярними методиками Монтесорі та Нікітіних, є корисними і приносять справжнє задоволення для дітей. Вони розроблені з

урахуванням вікового розвитку дітей, забезпечують всебічний розвиток і покращення зору.

Дуже корисними є прогулянки, коли дитина збирає різні природні матеріали (камінці, каштани, листя), розглядає птахів, звірят. А саме спостереження за природою у різні пори – це хороше тренування, активізація дитини до споглядання.

У домашніх умовах дитина активізує (і відповідно розвиває) зір у грі з дрібними предметами: гудзиками, намистинками, прищіпками, насінням, крупами, які можна сортувати в окремі посудини.

Вправи, легкі для виконання в домашніх умовах, корисні для здорових дітей і необхідні для дітей з відхиленнями

Рух очей забезпечує нормальний розвиток і роботу очей. Рухи очей поділяються на довільні (під час переведення погляду з однієї точки на іншу) і мимовільні (здійснюються автоматично, мають дуже маленьку амплітуду, не помітну під час зовнішнього огляду ока). Ось кілька вправ для нормалізації рухів очей за Вільямом Бейтсом, американським лікарем-тифлопедагогом.

**Вправа 1.** Запропонуйте дитині подивитися вправо, потім вліво, кожного разу повертаючи голову в тому ж напрямку, що й очі (але в жодному разі не навпаки)

**Вправа 2.** Нехай дитина спробує розгойдувати тіло, голову та очі подібно до маятника. Очі при цьому мають бути закритими, а очні яблука рухатися разом з головою.

**Вправа 3.** Навчіть дитину наслідувати ходу слона: повільно робити кроки всім тілом, повертаючи при цьому й голову відповідно вліво і вправо, поперемінно за кожним кроком.

**Вправи для розслаблення всього тіла, включно з очима, а саме – великі повороти.**

**Вправа 1.** Поставте дитину обличчям до вікна, ноги на ширину плечей. Руки мають вільно звисати. Нехай вона правно поверне тулуб до лівої стіни, щоб лінія плечей була паралельною до стіни. Для пошерешення виконання вправи можна дозволити дитині відривати п'яту від підлоги. Голова, плечі та очі мають під час повороту рухатися разом. Очі розслаблені, не розглядають жодних предметів, щоб очні м'язи не працювали. Дихання – у зручному ритмі. На початку вправи можна

чергувати повороти: 4 з відкритими очима, потім 4 – з закритими. До кожного повороту переходити поступово лише з відкритими очима.

**Вправа 2.** «Ведмедик хитається». Дитина має стояти розслаблено і переступати з однієї ноги на іншу, відриваючи п'яти від підлоги і злегка хитаючись, як це роблять ведмеді в зоопарку. Дивитися потрібно в напрямку носика, не зупиняючись поглядом на жодному з предметів, які потрапляють у поле зору. Під кінець кожного хитання можна м'яко моргати.

Наступний етап – виконання малих поворотів (коротких похитувань), призначених для розслаблення очних м'язів, м'язів шиї, для пошіплення кровообігу і збільшення притоку крові до очей.

**Вправа 3.** «Повороти пальців». Дитина має поставити вказівний палець однієї з рук перед носом. М'яко повертаючи голову з одного боку в інший, намагатися дивитися не на палець, а повз нього. Буде здаватися, що пальчик рухається. Це відчуття посилиться, якщо повороти робити із закритими очима, щоб кінчик носа щоразу торкався пальця. Якщо дитині не вдається досягти ілюзії руху пальця, тоді нехай вона піднесе до носа долоню з широко розтуленими пальцями. Повертаючи голову, нехай дивиться крізь них, уявляючи, що перед нею парканчик. Пальці мають неначе пропливати перед нею. Чергуйте 3 повороти із закритими очима, 3 – з відкритими. Таких поворотів слід виконати 10-15, із рівним диханням.

**Вправа 4.** Розмістіть вказівний палець однієї з рук дитини на відстані 15 см від правого ока. Нехай вона трошки повертає голову з боку в бік, дивлячись перед собою. Має здаватися, що палець рухається. Ця вправа легша за попередню і дає змогу швидше досягти ілюзії рухів пальця.

**Вправи на кліпання корисні як для розвитку нормального зору, так і при всіх видах порушень зору.**

**Вправа 5.** Кліпання. Це рефлекторні рухи повік людини. Кліпати у вправі потрібно якомога частіше. Проведіть з дитиною такі ігри:

-ви і дитина маєте закрити долонею праве око, а лівим безперервно кліпати. Потім навпаки;

-нехай дитина подивиться в дзеркало на своє праве очко і кліпне лівим оком. Потім подивиться на ліве око, а кліпне правим;

-перекидаючи з руки в руку м'ячик, потрібно кліпати при кожному торканні його руками;

-під час повільної прогулянки дитина на кожний зроблений крок кліпає очима, щоб здавалося, ніби земля рухається їй назустріч;

-по черзі з дитиною невисоко підкидайте догори м'ячик, стежачи за ним поглядом, переміщуючи голову за рухом очей;

-рахуйте разом з дитиною з нерегулярними інтервалами і кліпайте на кожний рахунок;

-кліпайте на кожний вдих і видих тощо.

**Вправа 6.** Для посилення кровообігу в очах корисно полоскати закриті очка дитини по черзі теплою і холодною водою; занурити обличчя у воду, відкрити очка і покліпати ними вгору-вниз, направо-наліво, по колу. Воду краще використовувати кип'ячену. Візьміть широку мисочку, наповніть її охолодженою кип'яченою водою, піднесіть до очей. Нехай дитина спробує опустити в неї око, щоб воно занурилося у воду, і часто помограє ним у воді.

Як говорить народна мудрість: «Краще один раз побачити, ніж сто разів почути», і це буде можливим тоді, коли у вашої дитини нормально розвиватиметься зір.