



Поради тифлопедагога. Рекомендації для батьків



Виховання і навчання дітей з порушеннями зору обов'язково має здійснюватись з урахуванням їх можливостей. У зороводепривованих дітей відмічається підвищена втомлюваність та знижена працездатність, тому необхідно слідкувати за відповідністю меблів до росту дітей, за дотриманням правильної постви під час виконанні зорових робіт (читання, малювання и т.д.), за правильним використанням засобів індивідуальної оптичної корекції та інших посібників.

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

- Не можна дивитись телевізор у повній темряві, тому що різкий контраст між яскравим екраном і неосвітленим приміщенням несприятливий для зору і при слабкому освітленні погано розрізняються кольори. В приміщенні де стоїть телевізор має бути ввімкнене неяскраве світло (позаду або обабіч від глядача).

- Мінімальна відстань від екрана до очей має складати не менше 5-7 діагональних розмірів екрана.

- Старшим дошкільникам 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 розподілити зорове навантаження та попередити зорове втомлення

Під час занять слідкуйте, щоб світло падало з лівої сторони. Шкідливо, якщо світло направлене в обличчя та засліплює очі дитини.

