***Консультация учителя-дефектолога Павловой И.П.***

***Советы тифлопедагога родителям будущего первоклассника***

* *Следует проводить периодические осмотры у врача - офтальмолога с целью контроля за состоянием зрения.*
* ***Если врач прописал очки для занятий, их нельзя использовать в повседневной деятельности.*** *Как следует пользоваться, постоянно или периодически, для дали или близи – решает врач.*
* ***Родители должны приучать ребенка следить за чистотой стекол, протирать очки самостоятельно мягкой фланелью.***
* *Иметь запасную пару очков на случай, если очки окажутся неисправными.*
* ***В школе, дома очки хранить в футляре, приучать класть их на стол, парту стеклами вверх.***
* *Проверяйте, чтобы очки были удобны ребенку, он может вырасти их них.*
* *Нельзя допускать, чтобы ребенок пользовался чужими очками.*
* ***Желательно, чтобы ребёнок с нарушением зрения сидел за первой партой или на местах, указанных врачом - офтальмологом.***
* *Детям, имеющим диагнозы: амблиопия, сходящееся косоглазие, миопию, книги читать и рассматривать на подставке, при расходящемся – на столе.*
* ***Оптимальное расстояние от глаз ребенка до книги – 25-30 см.***
* *Чередовать занятия с активным отдыхом. Во время выполнения зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы.*
* ***В школе попросите учителя, чтобы разрешил ребенку с нарушением зрения во время урока встать с рабочего места и посмотреть в окно. Так глаза отдыхают.***
* *В целях охраны зрения большое значение имеет создание гигиенических условий рационального освещения. Лучшим видом является дневное освещение. Комната, где занимается ребенок, должна быть светлой.* ***Рабочее место должно быть удобным, хорошо освещенным. Стол ребенка следует поставить у окна, чтобы свет падал с левой стороны равномерно на книги, тетрадь.***
* *При наступлении сумерек, большой облачности в пасмурный день прибегаем к искусственному освещению. Люстра в комнате должна быть включена в темное время дня. Смешанного освещения бояться не следует. Оно не вредно.*
* *На подоконнике не должны стоять высокие цветы, аквариум, и другие предметы, мешающие проникновению света.*
* ***Одним из вредных дефектов освещения являются блики, появляющиеся при наличии полированной поверхности, которые снижают зрительную, а затем и общую работоспособность.*** *Иногда поверхность стола покрывают стеклом. Этого делать не следует, так как лучи света создают излишний блеск и мешают зрению.* ***Если стол имеет полированную поверхность, во время занятий рекомендуется закрыть листом зеленой матовой бумаги.***
* ***Следите за позой ребенка, так как наклоны головы и туловища ведут к мышечному напряжению.*** *Правильная поза является обязательным условием для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления.*
* *Важное значение для облегчения зрительной работы имеют письменные принадлежности.* ***Тетради, книги, бумага не должны быть глянцевыми, просвечивающими. Рекомендуются карандаши с мягкими стержнями, используйте ручки, дающие четкий штрих.***
* ***Бумага для рисования должна быть достаточно плотной, иметь гладкую, матовую поверхность белого цвета или слегка желтоватого цвета. Книги должны быть напечатаны на белой, плотной бумаге.***
* *Не разрешайте ребенку (во время игр, рисования, чтения, сборки конструктора) низко наклоняться к столу. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету приводит к перенапряжению мышц.*
* *Дети должны смотреть только специальные детские передачи и не чаще 3 раз в неделю.* ***Чтобы не утомить зрение, рекомендуется расстояние не ближе 2 метров от экрана. Причем сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.*** *В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение****. Важно только следить, чтобы свет от других источников не отражался от поверхности экрана и не попадал в глаза.***