Рекомендации учителя-дефектолога Павловой И.П

**Заболевание глаз – близорукость (миопия)**

Близорукость- проявляется в том, что, ребенок плохо видит вдаль.

**Причины близорукости у детей**

Близорукость может передаться ребенку по наследству от родителей. Частые болезни ребенка также могут привести к нарушению зрения. Зрение может испортиться в результате травмы глаз, в том числе световой (например, ребенок долго смотрел на сварку или на солнце).

**Симптомы близорукости у детей**

У ребенка появляется привычка щуриться, что помогает ему лучше рассмотреть предметы на расстоянии. Или он ближе обычного подносит игрушки к глазам. Чтобы лучше видеть, ребенок нажимает на глаза, трет их ладошками, морщит лоб и т.д.

**Лечение близорукости у детей:**

Близорукость лечится консервативным и хирургическим путем. Для коррекции зрения у детей традиционно используются очки. Их недостаток заключается в том, что они быстро пачкаются и запотевают. Кроме того, очки искажают пространственное восприятие ребенка и ограничивают боковое зрение. Если врач прописал очки, нужно научить ребенка правильно обращаться с ними — не ронять их, не касаться пальцами линз, которые должны оставаться прозрачными. Контактные линзы для коррекции зрения у маленьких детей не используются. Хирургическое вмешательство (лазерная коррекция) проводится в более старшем возрасте.

**В профилактике близорукости большое значение имеет соблюдение гигиены зрения. Старайтесь придерживаться следующих рекомендаций.**

**1.** Не разрешайте ребенку рассматривать картинки лежа. Это очень утомляет глаза, так как между ребенком и книгой постоянно меняется расстояние и хрусталику глаза все время приходится приспосабливаться. По нормам гигиены расстояние между предметом и глазами ребенка должно составлять не менее 30—35 см.

**2.** Позаботьтесь о достаточном освещении комнаты, чтобы ребенок не напрягал глаза. Не разрешайте ему рассматривать картинки, если он сидит против света (например, напротив окна). В этом случае ребенок книгой загораживает себе свет и на текст или картинки падает тень. И, напротив, слишком яркий свет может вызвать повышенную нагрузку на глаза. Словом, освещение должно быть комфортным для глаз.

**3.** Чередуйте занятия за столом с подвижными играми. Сосредоточенные занятия (рисованием, лепкой и т. д.) не должны превышать 15—20 мин.

**4.** Когда ребенок рисует (лепит), свет должен падать слева, чтобы не образовывалась тень от руки. (Но, если ваш ребенок левша усадите его за столом так, чтобы свет, наоборот, падал справа.) Можно поставить стол к окну, чтобы свет падал спереди.

**5.** Глаза меньше утомляются при естественном дневном свете. В детской комнате лучше повесить на окна шторы из светлой ткани с мелким рисунком: темные шторы поглощают много света, а тюль собирает пыль, которая также может раздражать слизистую глаз.

**6.** Всем известно, что одни цвета успокаивают или стимулируют зрение, а другие раздражают глаза. Поэтому продумайте интерьер детской комнаты таким образом, чтобы малыш находился в окружении теплых тонов и оттенков — желтого, розового и т. д. Полезен для глаз зеленый цвет.

**7.** Когда ребенок занимается с книгой, желательно, чтобы она находилась под наклоном. В этом случае хрусталик находится в одном положении, благодаря чему глаза не устают. В канцелярских магазинах можно приобрести специальную подставку для книг.

**8.** Существует ряд упражнений, которые помогут ребенку снять напряжение и усталость с глаз. Итак, попросите ребенка проделать следующее:

· поморгать глазами несколько раз, а потом закрыть их на 5—10 с;

· крепко зажмуриться на 3 с, а затем открыть глаза и посмотреть вдаль;

· сделать круговые движения глазами — сначала в одну сторону, затем в другую (повторить 3—4 раза);

· посмотреть на крупную точку, предварительно нарисованную вами на оконном стекле. Пусть ребенок смотрит на точку, затем вдаль за окном, потом опять на точку (повторить 5 раз).