

Рекомендации для родителей детей, имеющих нарушения зрения

Уважаемые родители, хочется обратить ваше внимание на тот факт, что недостаточное зрение оказывает влияние на общее развитие ребёнка, на формирование его характера, речи, памяти, мышления, поведения.

Как помочь ребёнку, если он носит очки?

Необходимо выполнять следующие меры:

1. Строго выполнять все назначения и рекомендации врача-офтальмолога.

2. Подобрать очки по лицу ребёнка — так чтобы они плотно прилегали к глазам. При близорукости носить преимущественно для дали, при дальнозоркости и астигматизме — постоянно.

3. В выходные дни и период отпусков делать окклюзии — наклейки на глаз (в соответствии с назначением врача); давать глазам ежедневную двух часовую нагрузку. Наклейка должна находиться непосредственно на области глаза, а не на стекле очков.

4. Эффективность лечения зависит от того, всегда ли ваш ребёнок носит очки и выполняется окклюзия.

5. В случае операции глаза, аппаратное лечение должно продолжаться.

6. Игрушки надо подбирать яркие: красные, зелёные, жёлтые, оранжевые. Расстояние от глаз до игрушек не менее 30 см. При рисовании, обведении, раскрашивании следует преимущественно пользоваться карандашами и фломастерами тех же цветов и оттенков, так как они более активно влияют на сетчатку глаз.

7. Добиваться того, чтобы ребёнок как можно больше занимался с мелкими предметами, игрушками, рисунками (мозаика, пазлы, конструкторы и т.д.). Детям с остротой зрения от 0,01 до 0,3 рекомендуется давать картинки от 3 см и более, с остротой зрения 0,4 и выше — до 2 см.

Работа с таким материалом будет способствовать повышению остроты зрения амблиопичного глаза.

8. Иллюстрации из книг, предметные картинки лучше располагать на специальной подставке (для книг) так, чтобы они находились на расстоянии 30 — 35 см от глаз ребёнка.

9. При организации любого вида деятельности обеспечить достаточную освещённость помещения: в осенние и зимние пасмурные дни сочетать естественный и искусственный свет; в яркие солнечные — закрывать окна светлыми шторами. Необходимо содержать в чистоте оконные стёкла, не заставлять подоконники цветами.

10. Заниматься общим укреплением организма ребёнка: создать правильный режим дня, полноценное питание, занятия физической культурой и спортом.

11. Просмотр телепередач ограничить до 15-20 минут в день. Расстояние до экрана — не ближе трёх метров.

12. Помнить, что все вопросы, связанные с назначением, отменой или заменой лечения и ношением очков решает лечащий врач.