*ИНФОРМАЦИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА КЛАССОВ ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ*

В настоящее время не только для нашей страны, но и для стран всего мира характерным является увеличение количества детей, имеющих различные нарушения развития. Нарушение зрения занимают в этом перечне одно из центральных мест. Кроме того, с каждым годом растёт количество детей, входящих в группу риска по зрению, то есть детей, у которых при появлении даже незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением.

Через глаза человек получает 90% информации из внешней среды. Благодаря зрению организм новорожденного быстро приспосабливается к внешним условиям. Глаз является важнейшим звеном сложной и мощной цепи в организме, называемой оптико-вегетативной. Если у новорождённого нет зрения, то могут нарушаться все процессы роста, развития и жизнедеятельности организма, сильно изменяться приспособляемость к окружающим условиям.

Глаза по своему строению сходны со строением головного мозга, и поэтому справедливо изречение «Глаз – это мозг, вынесенный на периферию». Наука и практика показывают, что по состоянию глаз можно судить о здоровье и болезни, о начале и тяжести заболевания, о самочувствии человека.

Без преувеличения можно сказать, что глаза нужны не только для того, чтобы видеть, но и чтобы жить. Вот почему взрослые должны проявлять исключительную заботу об охране зрения детей. Примерно 20% детей страдают слабовидением. Поэтому снижение заболеваемости у них – забота не только органов учреждений здравоохранения, но и прежде всего родителей. С состоянием зрения тесно связаны возможности обучения детей и вся их последующая трудовая деятельность. При поступлении в школу дети с нарушением зрения не знают ряда простых вещей. Они хуже рисуют и не умеют рассказывать о хорошо знакомых другим детям предметах и явлениях.

Анализ научных данных и результатов наблюдений за практической деятельностью детей с нарушениями зрения позволяет утверждать, что такие дети испытывают серьёзные трудности в определении цвета, формы, величины и пространственного расположения предметов, в овладении практическими навыками, в выполнении практических действий, в ориентировки на своём теле, рабочей поверхности, в пространстве, поэтому так важна для детей с нарушениями зрения помощь специалистов, в первую очередь, ***дефектолога***.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЁНКА?

Этот вопрос интересует многих родителей.

В жизни человека зрение имеет огромное значение. С его помощью мы получаем большую часть информации о внешнем мире. Так как интенсивное развитие органов зрения происходит в первые годы жизни и в этот период глаза особенно подвержены воздействию неблагоприятных факторов, охрана зрения должна начинаться как можно раньше. В этом важном вопросе большая роль принадлежит родителям и воспитателям дошкольных учреждений.

Уже с раннего возраста надо следить, чтобы ребёнок чрезмерно не напрягал зрение. Для этого не рекомендуется подносить близко к лицу ребёнка игрушки или другие предметы, низко наклоняться к нему, так как это вызывает резкое сведение глазных яблок к носу, что может способствовать развитию близорукости и косоглазия.

*БЛИЗОРУКОСТЬ* – один из распространённых дефектов зрения у детей. Раньше этот недостаток зрения выявлялся обычно у детей школьного возраста. В настоящее же время близорукость нередко обнаруживается у дошкольников.

Всё, что утомляет глаза способствует развитию близорукости. Что можно сделать в целях профилактики близорукости?

Прежде всего необходимо обратить самое серьёзное внимание на условия, в которых ребёнок занимается: пишет, читает, рисует, лепит, рассматривает картинки. Так как дневной свет наиболее благоприятен для зрения, стол , за которым занимается ребёнок, должен стоять возле окна.

При этом необходимо следить, чтобы стёкла были чистые, на подоконниках не стояли высокие ветвистые цветы, вазы и другие предметы, которые могут мешать поступлению дневного света. Начиная с дошкольного возраста, очень важно научить ребёнка правильно сидеть за столом. Оптимальное расстояние от глаз до книги или тетради – 30 см.

Для сохранения хорошего зрения очень важно зрительную работу чередовать с отдыхом.

Большое значение для сохранения зрения имеют и такие на первый взгляд мелочи: хорошая бумага, на которой ребёнок рисует. Старые потрёпанные книги, с пожелтевшими листами, мелким шрифтом ребёнку давать не следует. Вредным для глаз является частый и длительный просмотр телевизионных передач.

Родители должны уделять серьёзное внимание предупреждению детского глазного травматизма. Детей необходимо научить правильно пользоваться острыми предметами, следить за тем чтобы эти предметы использовались ими по назначению, а не превращались в игрушки. Практика показывает, что травмы глаз чаще происходят у детей, оставленных взрослыми без присмотра.

Надо всегда следить за тем, с чем играют дети, что находится у них в руках.

Часто, особенно во время игры на улице, детям попадают в глаза соринки. Если такое случилось и соринка не удалилась со слезой, можно попробовать осторожно вымыть соринку тонкой струйкой кипячённой воды.

Помимо соблюдения отмеченных мер по охране зрения, необходимо в целях раннего и своевременного выявления дефектов зрения периодически показывать ребёнка окулисту.

C уважением, учитель – дефектолог.