

**Важным разделом работы с детьми с нарушением зрения является формирование навыков гигиены органа зрения и ухода за очками.**

Чистота – залог здоровья. Данное высказывание верно и для здоровья глаз. Тщательное промывание глаз позволяет предотвратить различные инфекционные заболевания.

**Очки** – окно в мир для ребенка со зрительной глазной патологией. Чистота стекол чрезвычайно важна для адекватного формирования представлений об окружающем мире. Старший дошкольник может и должен самостоятельно следить и поддерживать чистоту очков



## ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ





У дошкольников формируют осознанное отношение к зрительной работе. Для сохранения зрительных функций необходимо **соблюдать тифлопедагогические требования к рабочему пространству:**

- Уменьшить нагрузку на глаза. Недопустимо рассматривание иллюстраций, чтение книг, выполнение графических заданий и т.п. при плохом освещении, лежа. Во время занятий расстояние от книги должно быть не менее **30-35 см.** Оно

примерно равно длине руки от локтя до кончиков пальцев.

- Дома для занятий должно быть отведено светлое место у окна.

- В вечернее время суток следует пользоваться **лампой 60 Вт** с непрозрачным колпаком. Поставить ее нужно так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени.

- Телевизор смотреть не более **2-3 часов в неделю** в дни наименьшей зрительной нагрузки. Продолжительность просмотра не должна превышать 60 минут. Экран телевизора должен находиться на расстоянии 2-3 метра.

- Дети должны знать, что длительное зрительное напряжение (рассматривание и чтение книг, просмотр телепередач, игры за компьютером и т.п.) приводит к переутомлению зрения, к снижению умственной работоспособности.

- Нельзя допускать прямое попадание солнечного света и света яркой лампы в глаза, так как это приводит к снижению зрения.

- Следует соблюдать правильную позу при выполнении графических работ, дидактических упражнений, рассматривании картинок и чтении книг сидя за столом.

- Обязательно следует соблюдать режим чередования зрительной работы с расслаблением зрения.

Перечисленные требования необходимо соблюдать не только детям с нарушением зрения, но и нормальнозрящим дошкольникам и школьникам. Выполнение этих правил является гарантией сохранения и улучшения зрительных функций.

Материал подготовила Нечуговских М.И.