

# Десять советов родителям от тифлопедагога.

**Совет 1.** Безусловно, вы знаете реальный уровень зрения своего ребёнка. Однако необходимо периодически проверяться у врача офтальмолога, чтобы выявить реальную картину, какие улучшения и есть ли ухудшения. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием зрения своего ребёнка. Осмотр врача должен проходить не менее 2 раз в год.

**Совет 2.** Постарайтесь обеспечить оптимальные условия для работы и занятий в домашних условиях: стол и стул должны соответствовать его возрасту, свет должен падать на работу слева, а не на лицо в глаза. Если ребёнок левша, то лампа ставится перед ребёнком или правой стороны. Для книги должна быть специальная подставка, которая позволяет уменьшить зрительную нагрузку на глаза. Подставка необходима для детей с миопией, гиперметропией, амблиопией и сходящимся косоглазием. Если у ребёнка расходящееся косоглазие, то подставка не нужна. Такому ребёнку необходима нагрузка внизу, на поверхности стола.

**Совет 3.** Объясните ребёнку, почему не следует хвататься за книгу и выполнение домашних заданий сразу после еды. Это может привести к ухудшению зрения и пищеварению. Поэтому нужно непременно отдохнуть 10-15 минут, прежде чем приняться за работу.

**Совет 4.** Утренние часы самые продуктивные для работы и благоприятны для здоровья, в первую очередь для зрения, чем вечерние. Вечернее освещение утомляет глаза и поэтому зрительную нагрузку в вечерние часы необходимо уменьшить, то есть выполнять домашнее задание с ребёнком в дневные часы. Приучайте ребёнка к самостоятельному выполнению заданий, чтобы в вечерние часы вы могли только проверить качество выполнения и не засиживаться долго за выполнением письменных работ при тусклом свете. Вечером ребёнок должен выполнять домашнее задание с освещением комнаты и обязательно светом настольной лампы.

**Совет 5.** Приучайте ребёнка к соблюдению четкого режима занятий: после 15 минут занятий необходимо закрыть глаза, расслабиться на некоторое время. Можно походить несколько минут по комнате и выполнить простую работу по дому, а лучше сделать упражнения для глаз. Такие простые упражнения, как посмотреть в окно вдаль, поморгать глазками и зажмуриться раз 10-15, посидеть просто с закрытыми глазами откинувшись на спинку стула, помогут расслабиться мышцам глаз и улучшить кровоток к органам глаза с полезными веществами для их функционирования.

**Совет 6.** Убедите ребёнка никогда, ни при каких обстоятельствах не надевать чужие очки, нельзя пользоваться очками соседа по парте или снимать очки в школе без показаний врача офтальмолога. Беседуя с ребёнком, аргументированно объясняйте необходимость ношения очков и окклюзий, хорошо, если приведёте аргументы в пользу смены «имиджа», в чем появятся плюсы в его жизни.

**Совет 7.** Приучайте ребёнка к бережному отношению к очкам, закрепляйте навык ухода за очками при ношении, чтобы ребёнок сам контролировал чистоту стёкол и мог сам очистить их от лишних пятен, мешающих хорошо и чётко видеть изображения.

**Совет 8.** Если врач офтальмолог выписал очки, не следует тянуть с их покупкой, так как главное лечение, это соблюдение ношения очков согласно рекомендациям врача. Каждый проведённый день без очков может привести к ухудшению зрения и нанести вред здоровью ребёнка.

**Совет 9.** Покупайте очки только в специальных аптеках или фирменных магазинах «оптики», только по рецепту врача. Некачественные, неподходящие к глазам ребёнка очки могут свести насмарку все ваши попытки восстановить зрение ребёнка.

**Совет 10.** Если ребёнку по назначению врача необходимо носить окклюдор, то соблюдайте его ношение и дома, а не только в школе. Окклюзия, это ещё один вид лечения, с помощью него мы заставляем работать «ленивый» глаз и тем самым повышаем остроту зрения на больном глазу. Ношение окклюдий от случая к случаю не будет способствовать быстрому восстановлению зрения, и тем самым вы оттянете сроки выздоровления и восстановления зрения у ребёнка. А у детей с косоглазием не соблюдение ношения окклюдара, может нанести вред, увеличить угол косоглазия косящего глаза.