

# **Гигиена и охрана зрения, организация лечебно-восстановительной и санитарно-просветительной работы (Консультация для дефектологов)**

**Листовская Ригина Фидаилевна – педагог - дефектолог**

Чрезмерное напряжение зрения, если оно часто повторяется, способствует развитию близорукости, а нередко и косоглазия. Поэтому необходимо создавать такую обстановку на занятиях, которая бы облегчила функцию органов зрения. Глаза напрягаются при недостаточном освещении, а также при сильной аккомодации.

Гигиенические мероприятия в целях охраны остаточного зрения у детей должны быть направлены на создание таких условий, чтобы они облегчили работу зрительного анализатора. Должно предупреждаться утомление и последующее снижение функциональных возможностей глаза. Быстро возникающее зрительное утомление приводит к резкому снижению работоспособности детей, что отражается на их общем состоянии.

Чрезмерные зрительные нагрузки в неблагоприятных условиях особенно при необратимых, глубоких повреждениях зрительного анализатора, могут приводить к утомлению и ухудшению состояния организма ребенка в целом.

При установлении режима дня детей с нарушением зрения, при регламентировании различных нагрузок, следует иметь ввиду не только факторы, определяющие характер внешних условий, в которых приходится работать ребенку, но и общее состояние его организма, наличие других дефектов в его органах и функциональных системах, а также ослабление организма из-за перенесенных заболеваний. Своевременная смена различных видов деятельности, изменение обстановки, в которой проводятся занятия, могут содействовать повышению работоспособности детей. Так, периодическая перемена положения тела во время занятий предупреждает появление утомления. На занятиях, связанных с напряжением глазных мышц (рисование, лепка, ручной труд), время от времени надо отвлекать детей от работы рассказом или показом наглядных пособий, чтобы переключить зрение с близкого расстояния на далекое и дать отдых глазам.

Важную роль в охране зрительного анализатора и его функций принадлежит вспомогательным и защитным частям глаза, в свою очередь, требуют бережного ухода и соблюдения гигиенических требований.

Профилактика зрения предполагает уход за вспомогательными частями глаза не только со стороны их эстетического вида. Но и со стороны сохранения зрения. Неправильное использование косметических средств и несвоевременный уход за ними может привести к раздражениям и воспалительным процессам. Умелое пользование косметикой и соблюдение гигиены свидетельствует о высокой воспитанности и культуре детей.

Особое внимание обращается на правильную с гигиенической точки зрения организацию просмотра диапозитивных фильмов и телевизионных передач.

В основе гигиенических мероприятий по охране зрения у детей лежит рациональное освещение рабочего места и помещений. Освещенность рабочего места, лестниц, коридоров, спален, игровых комнат и особенно физкультурных залов в дошкольных учреждениях для слепых и слабовидящих детей должна быть намного выше, чем в массовых дошкольных учреждениях.

Глаз лучше приспособлен к дневному освещению, поэтому в дошкольных учреждениях для детей с нарушением зрения следует вводить наиболее близкое к нему – люминесцентное освещение. Современные люминесцентные лампы обладают равномерным свечением. Яркость при этом ниже яркости нити накала электрической лампы. Люминесцентные лампы дают мягкий рассеянный свет. В отличие от ламп накаливания они почти совсем не создают теней и бликов на освещаемой поверхности. В организации гигиенической работы с детьми, имеющими нарушения зрения, следует руководствоваться нормативами материалов Министерства здравоохранения РФ.

Лечебно-восстановительная работа в дошкольных учреждениях для слепых и слабовидящих осуществляется врачами-специалистами (окулист, педиатр, психоневролог) и средним медицинским персоналом. В своей работе врачи руководствуются соответствующими документами, издаваемые органами здравоохранения. Вся лечебная работа направлена на максимальное восстановление, улучшение и охрану зрения детей.

С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Консервативное лечение глазных заболеваний
2. Своевременное направление детей, нуждающихся в хирургическом лечении, в глазной стационар
3. Активное плеоптическое и плеото-ортопедическое лечение
4. Назначение очковой коррекции
5. Подбор специальных средств коррекции

При проведении лечебно-восстановительной работы в зависимости от показаний следует консультировать детей в глазных институтах, клиниках. Для получения консультативной помощи и методического руководства дошкольные учреждения закрепляются за соответствующим специализированным учреждением, оказывающим офтальмологическую помощь. Врачи осуществляют методическое руководство работой педагогических коллективов дошкольных учреждений по вопросам гигиены, охраны и восстановления зрения.

Одним из направлений в области охраны остаточного зрения является санитарно-просветительская работа в дошкольных учреждениях, семье, школе. Ее должен проводить офтальмолог совместно с врачом-педиатром, педагогами, воспитателями и родителями. Работа должна вестись систематически и по плану. Для этого должны привлекаться высококвалифицированные кадры офтальмологов, дефектологов, физиологов, психологов и других специалистов. Эта работа должна помогать врачам, педагогам, воспитателям дошкольных учреждений систематически

обучать детей и родителей основам общей гигиены и, в частности, гигиены зрения. В целях расширения знаний и представлений о гигиене детей необходимо чтение лекций, проведение семинаров и бесед по достижению современной науки в области физиологии анализаторов гигиены зрения, лечения глазных болезней, сенсорного развития и воспитания.