

«Охрана зрения детей на занятиях в детском саду»

Зрение у детей играет важную роль в дальнейшем развитии личности.

Следует помнить, что наибольшая нагрузка на зрение бывает во время обязательных занятий, а поэтому контроль за их длительностью и рациональным построением очень важен.

Прежде всего необходимо ограничить длительность занятий, связанных с напряжением аккомодации глаза. Чисто зрительная работа не должна превышать 5 – 10 минут в младшей группе детского сада и 15-20 минут в старшей и подготовительной к школе группах. После такой длительности занятий важно переключить внимание детей на задания, не связанные с напряжением зрения. Если почему – либо невозможно изменить характер самого занятия, то обязательно надо предусмотреть 2-3 минутную . Неблагоприятно для зрения и такое чередование занятий, когда первое и следующее за ним, – однотипные по характеру и требуют статистического и зрительного напряжения. Желательно, чтобы второе занятие было связано с двигательной активностью. Это может быть занятие гимнастикой или музыкой.



Особенно важно повысить эффективность 10-минутного перерыва между двумя занятиями. Для этого можно предложить детям по окончании первого занятия подойти к окну и в течении 2-3 минут смотреть в даль. Целесообразно то же самое повторить по окончании второго занятия. Такое несложное упражнение, если его проводить ежедневно, помогает восстановить уровень зрительных функций, временное снижение которых под влиянием занятий неизбежно.

Воспитатели ДООУ должны хорошо знать детей, нуждающихся в индивидуальном наблюдении в связи с недостатком зрения. Таких детей следует ограничить в занятиях или в отдельных случаях даже полностью освободить от некоторых из них. Подробные сведения об этом воспитатели должны систематически получать от медицинского работника детского учреждения.

Исследование зрения детей можно проводить в поликлинике или в детском учреждении, но у детей дошкольного возраста лучше проверять зрение непосредственно в детском саду, в привычной для них обстановке. Новая, необычная обстановка нередко затормаживает детей и бывает трудно получить у них правильный ответ, особенно при исследовании остроты зрения. Лучше, если исследование зрения

проводит врач-офтальмолог. Однако отсутствие последнего не исключает необходимости и возможности наблюдения за состоянием зрения детей медицинскими работниками ДООУ. Они могут проверить только остроту зрения, которая определяется при каждом плановом педиатрическом осмотре, но и это очень важно.

В дошкольном возрасте проводить обследование труднее, чем в более старшем. Маленький ребёнок легко отвлекается и утомляется во время осмотра, неохотно отвечает на вопросы, поэтому далеко не всегда с первого раза удаётся точно определить остроту зрения. Между тем, это очень важно.

У детей дошкольного возраста острота зрения определяется по специальным детским таблицам с изображением фигурок. Лучшей считается таблица Е.М. Орловой. Таблицу следует поместить на такую высоту, чтобы нижний ряд знаков был на уровне глаз ребёнка. Располагать их следует на расстоянии 5м от исследуемого.

Знание показателей только остроты зрения без установления рефракции весьма существенна в профилактическом отношении, но только при условии дальнейшего наблюдения окулиста за теми детьми, у которых обнаружена острота зрения менее 1,0. Наблюдение проводится в порядке диспансеризации.

Все дети с пониженной остротой зрения, даже небольшой степени (начиная с 0,9), должны быть показаны офтальмологу. В схему исследования зрения детей включается ряд анамнестических данных (которые могут быть предоставлены медицинским работником ДООУ), в том числе сведения об условиях, при которых дети занимаются, и результаты исследования остроты зрения.

Такой комплекс анамнестических данных и знакомство с гигиеническими условиями в детском учреждении (желательно и дома) на основании анализа сведений, приведённых в анамнезе, поможет врачу правильно наметить конкретные мероприятия для улучшения зрения.

В заключение следует отметить, что только творческая совместная работа медицинского работника и педагога-воспитателя при активной помощи родителей будет определять эффективность охраны зрения детей в дошкольном возрасте.