

Организация зрительной работы. Режим зрительных нагрузок



Важнейший аспект деятельности государственного образовательного учреждения – охрана и укрепление здоровья ребенка. Профилактика проявления зрительных расстройств у нормально видящих детей, ухудшение зрения на фоне патогенных факторов у детей с нарушенным зрением является одной из основных задач охраны и укрепления здоровья ребенка.

Режим зрительных нагрузок является важным охранно-гигиеническим средством. Соблюдение режима зрительных нагрузок в процессе непрерывной продолжительной зрительной работы должно обеспечить стойкое сохранение зрительной работоспособности в соответствии с возрастными и индивидуальными функциональными возможностями зрительной системы, а также способствовать профилактике зрительного утомления.

Режим зрительных нагрузок предполагает: чередование работы глаз с их отдыхом; целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы в соответствии с состоянием зрительных функций; создание комфортных для зрения внешних условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения, подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количества, по характеру зашумленности фона и т.д. с целью сохранения достаточной энергетике глаза и предупреждения значительного напряжения, прежде всего в процессе построения адекватных зрительных образов при удержании их в поле видения в заданный временной отрезок и др.



Тифлопедагогам, работающим с детьми, имевшими либо имеющими какие-либо проблемы с бинокулярностью – например, неспособность фокусировать оба глаза в одной точке или рассогласованностью действий глаз и др., без значительного снижения остроты зрения, следует помнить, что при чтении или рассмотрении объекта с большим числом мелких деталей таким детям приходится прилагать большие усилия, чтобы заставить глаза работать согласованно, поэтому они могут испытывать дискомфорт уже после непродолжительного зрительного труда, например, чтения в течение 15-20 минут.

Режимы зрительных нагрузок предполагает в образовательном процессе не только временное ограничение зрительной работы, но и использование педагогом разнообразных приемов профилактики и снятия зрительного утомления.

Простые манипуляции, способствующие расслаблению напряженных мышц:

- частое моргание,
- зажмуривание,
- легкое прикрытие век,
- закрывание глаз,
- поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз,
- легкий нажим, массаж ладонью и легкое разминание и т.п.

Такие простейшие упражнения для снятия визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности определяют как релаксационный комплекс.

Для активизации зрения детей с функциональными его расстройствами при изготовлении и подборе наглядных пособий рекомендуется использовать красный, оранжевый, желтый, яркие и насыщенные другие цветные тона.

Для детей с амблиопией высокой и средней степени на фоне косоглазия рекомендуется в пособиях использовать светло-серые поверхности, окрашенные в розовые, светло-голубые, желтые, светло-зеленые, которые отражают до 30-60% света, и белые поверхности, которые отражают более 60% света, яркие тона с тем, чтобы стимулировать самую важную часть сетчатки – желтое пятно – и улучшить способность различения.

С целью поддержания зрительной работоспособности этой группы детей при работе вблизи наглядный материал (картинки, карточки и др.) следует располагать перед взором ребенка в вертикальной плоскости (фон на подставке).

С учетом вида косоглазия перед детьми с амблиопией рекомендуется наглядный пособия располагать следующим образом:

- на горизонтальной плоскости (плоскость стола) работают дети с расходящимся косоглазием,
- в вертикальной плоскости (на подставке) – дети со сходящимся косоглазием.

