



РОДИТЕЛЯМ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА

Уважаемые родители!

Скоро ваш ребенок пойдет в школу. У вас появится много вопросов о том, как безболезненно адаптировать ребенка к школьной жизни.

- ✓ Какие же условия обеспечивают дальнейшее развитие и обучение в школе?
- ✓ Какова же роль родителей?
- ✓ На что же родители должны обратить внимание?

Прежде всего, задача взрослых максимально сохранить здоровье ребенка, учитывая рекомендации офтальмологов и других специалистов медицинского профиля. В школе, в домашней обстановке родители должны учитывать рекомендации врача, тифлопедагога.

Предлагаю общие рекомендации:

- Следует проводить периодические осмотры у врача - офтальмолога с целью контроля - за состоянием зрения. Ведь дети бесконтрольно используют в повседневной жизни смартфоны (планшеты) и теле просмотры. Сроки повторного осмотра устанавливает врач.
- Если врач прописал очки для занятий, их нельзя использовать в повседневной деятельности. В некоторых случаях улучшить остроту зрения удастся с помощью очков. Как следует пользоваться, постоянно или периодически, для дали или близи, чтения решает врач - офтальмолог. Родители постоянно придерживаются его рекомендаций.
- Родители должны приучать ребенка следить за чистотой стекол, вырабатывать навык ежедневно протирать очки самостоятельно мягкой фланелью.
- Иметь запасную пару очков на случай, если очки окажутся неисправными. В школе, дома очки хранить в футляре, приучать класть их на стол, парту стеклами вверх. Чередовать занятия с активным отдыхом. Во время выполнения зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы.
- При понижении зрительных возможностей наблюдается повышенная утомляемость, снижается работоспособность. В школе попросите учителя, чтобы разрешил ребенку с нарушением зрения во время урока встать с рабочего места и посмотреть в окно. Так глаза отдыхают.

В целях охраны зрения большое значение имеет создание гигиенических условий рационального освещения. Лучшим видом является **дневное освещение**.

- ✓ Комната, где занимается ребенок, должна быть светлой.
- ✓ Рабочее место должно быть удобным, достаточно освещенным.
- ✓ Стол ребенка следует поставить у окна, чтобы свет падал с левой стороны равномерно на книги, тетрадь.

С **общим освещением** включаем настольную лампу с непрозрачным абажуром. Для детей с нарушением зрения целесообразно использовать светильник на гибкой подставке. Такие светильники дают возможность изменить высоту стояния источника от рабочей поверхности так, чтобы максимально осветить ее и избежать затемнения тетради или книги из-за низкого наклона головы ребенка. Свет не должен попадать в глаза.

Дневное освещение зависит от ряда факторов:

- состояния погоды,
- времени года,
- расположения здания.

При наступлении сумерек, большой облачности в пасмурный день прибегаем к **искусственному освещению**.

Люстра в комнате должна быть включена в темное время дня. Смешанного освещения бояться не следует. Оно не вредно. На уровень освещенности оказывает влияние расположение мебели. Стол ребенка поставьте у окна перпендикулярно к окну или под углом 45° , чтобы свет падал с левой стороны. На подоконнике не должны стоять высокие цветы, аквариум, и другие предметы, мешающие проникновению света.

Хорошая естественная освещенность помещения зависит от застекленной поверхности. Чем выше окна, тем светлее в комнате. Грязные оконные стекла снижают до 40% света, мешают проникновению солнечных лучей. Поэтому, стекла следует чаще протирать.

Часто можно видеть, что для игр и занятий дома родители выбирают самые темные уголки, будь то в дневное или в вечернее время.

Родителям надо следить за тем, чтобы солнечного света в комнату проникало достаточно.

- ✓ Не рекомендуется закрывать занавесками верхнюю часть окон, через которую проникает большая часть света.
- ✓ Шторы, потолки, обои должны быть светлых тонов.
- ✓ В светлом помещении ребенок чувствует себя уверенно.



Следите за позой ребенка, так как наклоны головы и туловища ведут к мышечному напряжению. Правильная поза является обязательным условием для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления. Иногда поверхность стола покрывают стеклом. Этого делать не следует, так как лучи света создают излишний блеск и мешают зрению. Если стол имеет полированную поверхность, во время занятий рекомендуется закрыть листом зеленой матовой бумаги.



Важное значение для облегчения зрительной работы имеют письменные принадлежности. Тетради, книги, бумага не должны быть глянцевыми, просвечивающими. Рекомендуются карандаши с мягкими стержнями, используйте ручки, дающие четкий штрих. Во время выполнения любой зрительной работы нужно устраивать кратковременные паузы. Нарушение зрения снижает познавательные возможности

ребенка, затрудняет чтение, приводит к быстрому утомлению. А правильная поза во время работы является обязательным условием для облегчения зрительной работы и предупреждения быстрого утомления.

Большое значение для сохранения здоровья и зрения детей имеет **соблюдение режима дня** в целом. В четком режиме нуждаются дети любого возраста, необходимо учитывать индивидуальные особенности. Необходимо точно установить время сна, утреннего подъема, приема пищи, подготовки домашних заданий, пребывания на свежем воздухе. Родители должны помнить, что слабовидящим детям не рекомендуются игры, вызывающие согнутое положение тела, наклоны головы вниз, резкие повороты, прыжки. Если у ребенка очки, не рекомендуются игры с встречным бегом, бросанием мяча с большого расстояния. Поэтому совместные игры слабовидящих детей во дворе со сверстниками требуют особого внимания.

В домашнем досуге значительное место занимают **игры-занятия за столом**. Они должны быть непродолжительными и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, упражнениями для снятия напряжения. Не разрешайте ребенку (во время игр, рисования, чтения, сборки конструктора) низко наклоняться к столу. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету приводит к перенапряжению мышц. Расстояние от глаз ребенка до книги или тетрадки не менее 30 см. Зрительная работа на таком расстоянии вызывает наименьшее утомление глаз. Бумага для рисования должна быть достаточно плотной, иметь гладкую, матовую поверхность белого цвета или слегка желтоватого цвета. Книги должны быть напечатаны на белой, плотной бумаге.

О детских телепередачах - дошкольники должны смотреть только специальные детские передачи и не чаще 3 раз в неделю. Чтобы не утомить зрение, рекомендуется расстояние не ближе 2 метров от экрана. Причем сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только следить, чтобы свет от других источников не отражался от поверхности экрана и не попадал в глаза.

Рекомендуем Вам воспользоваться нашими советами:

- ✚ Ребенок должен испытывать интерес к обучению
- ✚ Занимайтесь с ребенком систематически, приучайте его выполнять работу до конца, красиво и аккуратно.
- ✚ Не отступайте, если задание окажется чересчур сложным для ребенка. Помогите ему, объясните ошибку. Сделайте перерыв и вернитесь к этому же заданию через некоторое время.

- ✚ Поощряйте ребенка даже при незначительных успехах .

А для того чтобы научиться правильно и красиво писать, нужно запомнить три главных правила:

- ✚ Сиди прямо, туловище, голову, плечи держи ровно.
- ✚ Не опускай голову низко.
- ✚ Не опирайся грудью о край парты (стола).
- ✚ Ноги поставь на пол или подставку.
- ✚ Свет должен падать слева.
- ✚ Правильное положение ручки в руке.
- ✚ Держи пальцы на расстоянии 1,5-2 см от кончика ручки.
- ✚ Сильно не сжимай ручку пальцами.
- ✚ Положи тетрадь с небольшим наклоном влево и придвинь её к правой руке

Надеемся, что Ваш маленький ученик будет радовать Вас своими успехами!

Рекомендации составила: учитель – дефектолог

Соловьева Алена Владимировна