

КАК НОСИТЬ ОЧКИ

Многим детям, чтобы нормально видеть или для коррекции зрения, нужно носить очки, но не все дети это охотно делают.

Чтобы дети примирились с очками, родители должны побеседовать о том:

- как ясно и отчётливо они видят, когда надевают очки. Что у каждого из нас есть какой-нибудь недостаток. У некоторых детей плоскостопие, и им приходится носить обувь со специальными вкладышами, у других болят зубы, и они вынуждены посещать зубного врача, чтобы ставить пломбы. В конце концов носить очки не так уж плохо. Выйдя на улицу мы видим, что многие носят очки;
- что с очками надо обращаться бережно, ведь хорошие очки стоят дорого, и нужно стараться их не разбить;
- обратить внимание детей, чтобы они не оставляли очки где попало: ведь даже самые прочные могут сломаться от плохого обращения;
- чтобы не носили очки в кармане брюк или платья, ведь оправа может прогнуться или сломаться или можно случайно сесть или упасть на очки и раздавить стёкла;
- когда дети снимают очки, лучше класть их в нагрудный карман рубашки или куртки. Хранить очки лучше и надёжнее в жёстком очечнике;
- нужно снимать очки, когда дети играют в подвижные игры. Когда они снимают очки, чтобы клали их на стол стёклами вверх, чтобы они не поцарапались;
- обратить внимание детей на то, что очки регулярно надо мыть, грязь на очках мешает хорошо видеть и приходится постоянно напрягать зрение;
- спрашивайте у детей хорошо ли они видят в очках, если плохо, нужно обратиться к окулисту.

С уважением ,учитель – дефектолог.

Большое значение для сохранения зрения имеют и такие на первый взгляд мелочи: хорошая бумага, на которой ребёнок рисует. Старые потрёпанные книги, с пожелтевшими листами, мелким шрифтом ребёнку давать не следует. Вредным для глаз является частый и длительный просмотр телевизионных передач.

Родители должны уделять серьёзное внимание предупреждению детского глазного травматизма. Детей необходимо научить правильно пользоваться острыми предметами, следить за тем чтобы эти предметы использовались ими по назначению, а не превращались в игрушки. Практика показывает, что травмы глаз чаще происходят у детей, оставленных взрослыми без присмотра.

Надо всегда следить за тем, с чем играют дети, что находится у них в руках.

Часто, особенно во время игры на улице, детям попадают в глаза соринки. Если такое случилось и соринка не удалась со слезой, можно попробовать осторожно вымыть соринку тонкой струйкой кипячённой воды.

Помимо соблюдения отмеченных мер по охране зрения, необходимо в целях раннего и своевременного выявления дефектов зрения периодически показывать ребёнка окулисту.

С уважением, учитель – дефектолог.