

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕТЯМ  
С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ  
И ИХ РОДИТЕЛЯМ**

**«ДЕТИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ»**

**Вы хотите видеть лучше? Вы хотите снять очки, восстановив зрение?  
Тогда рекомендуем соблюдать следующие правила.**

1. Необходимо следить за правильной осанкой во время занятий и чтения.
2. Необходимо следить за достаточной освещенностью рабочего места.
3. Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 м. Нельзя читать лежа.
4. Рекомендуется при чтении через 40-45 минут обязательно делать перерыв 10-15 минут.
5. Любая работа с предметами на близком для глаз расстоянии должна чередоваться с отдыхом.
6. Допустимая продолжительность просмотра телепередач для детей младшего школьного возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа, старшие школьники могут смотреть дольше – до 2 часов.
7. Экран компьютера должен быть расположен на расстоянии 60-70 см и, желательно, ниже уровня глаз.
8. Освещение должно быть удобным, но не вызывать блики на экране монитора. Есть специальные антибликовые очки для работы на компьютере, их можно приобрести в оптике после консультации с врачом-офтальмологом.
9. Важно также, чтобы светящийся экран монитора не являлся единственным источником света в комнате. Оптимальный вариант – монитор расположен в хорошо освещенной комнате (дневной свет предпочтительнее). Если такой возможности нет, то следует осветить рабочий стол или пространство за монитором.
10. Нужно помнить, что экран компьютера сильно собирает пыль. Для достижения четкого изображения необходимо регулярно потирать его антистатическим раствором.
11. Время работы за компьютером должно быть ограничено, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи и спины. После 20-25 минут работы необходима 10-минутная пауза.
12. Для предотвращения сухости роговицы желательно время от времени сознательно моргать или чаще делать перерывы.
13. Давать периодический отдых аккомодационной мышце (которая помогает четко видеть все предметы, как на близком, так и на удаленном расстоянии), переводя взгляд в даль. Поэтому желательно, чтобы за монитором оставалось значительное пространство (вся комнате или хотя бы окно, в которое было бы периодически смотреть, давая отдых уставшим глазам). Совсем неудачный вариант – компьютерный стол, «загнанный» в угол комнаты.
14. Следует не забывать о регулярном контроле за состоянием зрения у врача-офтальмолога не реже 1 раза в год, а при неблагоприятной наследственности и у часто болеющих детей – 2 раза в год.
15. Для снятия зрительного утомления необходимо делать глазную гимнастику.

## **«ДЕТИ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ»**

1. Ежедневно выполняйте перед зеркалом артикуляционные упражнения по 10 минут.
2. Не торопитесь, говорите в спокойном темпе.
3. Произносите фразу на выдохе.
4. При чтении в конце каждого предложения делайте паузу.
5. В каждом предложении выделяйте главные по смыслу слова – делайте логические ударения.
6. Если что-либо не получается, не падайте духом. Тренируйтесь, и все обязательно получится.

## **«ДЕТИ С РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»**

1. Чтобы справиться со своими чувствами, попробуй побыть в одиночестве.
2. Для сохранения собственной уравновешенности старайся наблюдать за настроением и чувствами окружающих людей.
3. Радуйся своим успехам и успехам своих товарищей.
4. Ты можешь рассчитывать на помощь, если сам помогаешь другим.
5. С оптимизмом относись к своим неудачам и ошибкам. А юмор поможет тебе разобраться в самых сложных ситуациях.
6. Обратись за помощью, если сам не можешь справиться со своей обидой, раздражительностью и гневом.

## **«УСТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ РАССТРОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»**

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими
3. Не предъявляйте завышенных требований
4. Старайтесь делать как можно меньше замечаний, не критикуйте ребенка
5. Не унижайте ребенка, наказывая его
6. Будьте терпеливы
7. Постарайтесь с чувством юмора решать проблемы ребенка
8. Чаще поощряйте ребенка, даже если результат далек от желаемого

## «КАК ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЯ СЛУХА»

1. Ребенок плохо воспринимает начало или конец фразы
2. Постоянно переспрашивает вас о чем-либо
3. Ребенок говорит чересчур громко
4. Ребенок просит говорить «погромче»
5. Включает на повышенную громкость музыку, телевизор
6. При односторонней глухоте пытается повернуться к говорящему лучше слышащим ухом
7. Наблюдается более быстрая утомляемость по сравнению со здоровыми детьми

## «ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ЭПИЛЕПСИЕЙ»

Для детей, страдающих эпилепсией, характерны приступы судорог с расстройством сознания, изменения в эмоционально-психической сфере. Формируются такие черты, как медлительность, излишняя пунктуальность, следование привычным схемам поведения. При попытках (со стороны) изменения этой схемы поведения следует бурный протест ребенка. Такие дети очень чувствительны к недостатку кислорода. Ежедневная медикаментозная терапия требует настойчивости и упорства.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- Во время судорожного припадка ребенок обычно падает на пол или на землю. Если представится возможность, надо постараться сделать падение мягким. После того, как ребенок оказался лежащим на полу, освободить пространство вокруг него от стульев, столов и т.д. Подложить ему под голову полотенце, пиджак или свою руку, чтобы предотвратить травму головы. Шея должна быть в вытянутом положении, что поможет свободнее дышать. Обеспечить доступ свежего воздуха.
- Во время судорог происходит спазм и сокращение мышц челюстей, из-за чего зубы сомкнуты. При попытке разжать их пальцами рискуете получить укус. Если протиснуть какой-либо предмет между зубами, пострадавший рискует сломать зубы. Поэтому лучше дать возможность событиям развиваться самостоятельно.
- Придать телу ребенка правильное положение. Плавным движением повернуть ребенка набок, на левую сторону. Такое положение позволит освободить рот от накопившегося секрета. По окончании судорожного припадка наступает сон в течение нескольких часов.
- Если приступ не прекращается через 3-5 минут, вызвать «скорую».