***C:\Documents and Settings\Danute\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\EVGWWDW0\MC900435807[1].wmf***

***Patarimai pedagogams ir tėvams,***

***kaip saugoti regos sutrikimų turinčių vaikų regėjimą***

Dažniausiai pasitaikantys regos sutrikimai yra trumparegystė, toliaregystė, žvairumas, astigmatizmas. Trumparegiai vaikai gerai mato iš arti, tačiau neryškiai- toli esančius daiktus. Toliaregiai vaikai geriau mato toli esančius daiktus, blogai - esančius arti. Žvairuojantys vaikai negali simetriškai žiūrėti į vieną daiktą. Viena ar abi akys krypsta tai į vidų, tai į išorę. Astigmatizmo atveju dėl vienokių ar kitokių priežasčių susilpnėjusi vienos ar abiejų akyčių rega.

* Sutrikusios regos vaikas akinius turi nešioti nuolat, jei taip paskirta gydytojo oftalmologo. Sutrikusios regos vaiką išmokykite pasirūpinti savo akinių švara.
* Pasirūpinkite, kad vaikai žaistų gerai apšviestoje aplinkoje.
* Sutrikusios regos vaiką sodinkite priešais save per ryto ratą ar kitą veiklą. Būtų puiku, jei po pokalbio su vaikų grupe, rastumėte laiko įsitikinti, jog jis visą vaizdinę informaciją suprato teisingai.
* Pasirūpinkite, kad sutrikusios regos vaikai knygutes vartytų pasidėję ant stovelių 25-35 cm atstumu.
* Sutrikusios regos vaikams draudžiama vartyti knygutes ir žiūrėti televizorių gulomis. Tokioje padėtyje labai įtempiami akių raumenys.
* Saulėtą dieną sutrikusios regos vaikai turėtų nešioti akinius nuo saulės.
* Trumparegiams vaikams ribojamas fizinis krūvis. Nerekomenduojami staigūs šuoliai, sunkių svorių kėlimas. Toliaregiams vaikams krūvis neribojamas.
* Pasiūlykite sutrikusios regos vaikui pažiūrėti į tolį. Tai padeda atpalaiduoti nuvargusias akis. Darykite pratimėlius regai atpalaiduoti su visa vaikų grupe. Pratimėliai tinka ir gerai matantiems vaikams.
* Visiems vaikams, taip pat ir blogai matantiems, reikalinga rytinė mankšta.
* Ugdant sutrikusios regos vaiką ,labai svarbus tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas bei susitarimas vaiko regos tausojimo ir jo ugdymo klausimais.
* Laikydamiesi šių patarimų tausosite sutrikusios regos vaiko regą. Be to,

tai padės jiems geriau įsisavinti ir didaktinę medžiagą.

*Patarimus ruošė*

*tiflopedagogė Danutė Jokubaitienė*