**ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА**

***Острота зрения*** - способность глаза различать раздельно две светящиеся точки, находящиеся друг от друга на минимальном расстоянии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VIS** («визус») | **OD** – правый глаз  **OS –** левый глаз  **OU –** обоих глаз | **в/о** в очках = с/к с коррекцией  **б/о** без очков = б/к без коррекции  **н/к** не корригируется очками, не улучшается. |
| *Видит с 5 метров:*  10 строчка – 100% -  VIS 1  9 строчка – 90% -  VIS 0,9  7 строчка – 70% -  VIS 0,7  4 строчка – 40% -  VIS 0,4  2 строчка – 20% -  VIS 0,2  1 строчка – 10% -  VIS 0,1 | | *На темном фоне показ пальцев:*  с 5 метров счет пальцев – 0,1-0,09  с 2 метров сет пальцев – 4% - 0,04  с 1,5 метров счет пальцев – 3% - 0,03  с 1 метра счет пальцев – 2% - 0,02  с 50 см. счет пальцев – 1% - 0,01  с 30 см. счет, движение руки у лица – 0,1% -0,005 |

**Степени миопии (близорукость)**

Очки (вогнутые стекла):

* до -3° диоптрий – слабая степень, возможно улучшение остроты зрения.
* до - 6° диоптрий – средняя степень
* свыше - 6° диоптрий – высокая степень.

**Степени гиперметропии (дальнозоркость).**

Очки (выпуклые стекла):

* до +3° диоптрий – слабая степень, возможно улучшение остроты зрения.
* до +6° диоптрий – средняя степень
* свыше +6° диоптрий – высокая степень.

**Степени амблиопии**

* Слабая степень – VIS 0,8 – 0,4
* Средняя степень – VIS 0,3 – 0,2
* Высокая степень – VIS 0,1 – 0,05
* Очень высокая степень - VIS 0,04 и ниже.

**Характер зрения**

***Монокулярное*** – в акте зрения участвует один глаз.

Характерно: видит окружающий мир в плоском варианте, без объема, глубины (как на картинке). Трудности в определении местоположения, взять предмет, правильно оценить расстояние, натыкаются в танце, беге, сложно выполнить бег по кругу, броски в цель.

***Бинокулярное*** – одинаковое видение двумя глазами, при котором изображения предметов воспринимаются левым и правым глазом сливаются воедино.

Позволяет видеть форму, величину, длину, ширину, а также удаленность, глубину, взаимоположение в пространстве, рельефные поверхности (лепнина), объемность.

***Одновременное*** – слияние наступает ненадолго, затем предмет начинает двоиться (диплопия).

Государственное общеобразовательное автономное учреждение Амурской области «Свободненская специальная (коррекционная) школа-интернат»



**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

Подготовила: тифлопедагог Чебанова Е.Н.

***Пространственная ориентировка***

Одной из наиболее актуальных проблем подготовки детей с нарушением зрения к самостоятельной жизни была и остаётся проблема ориентировки в пространстве. Успешность интеграции человека с нарушением зрения во многом зависит от его способности самостоятельно ориентироваться на улице, в быту, умения общаться с окружающими людьми.

Неумение ориентироваться в пространстве ведёт к постоянной зависимости от зрячих людей, лишает возможности общаться с друзьями и с внешним миром, достойно жить, работать, отдыхать. Неудовлетворённая потребность в познании отрицательно влияет на психическое и физическое состояние таких детей. И поэтому, сопровождая незрячего ребёнка во время прогулки, поездки, взрослый (родитель) должен делать всё возможное для формирования навыков пространственной ориентировки, для формирования образов о предметах окружающего мира.

Вот несколько **советов**:

* Никогда не спешить, когда идёшь с незрячим ребёнком. По ходу движения всегда объяснять ему любое заинтересовавшее его событие.
* При посещении одного и того же места - детской площадки, поликлиники, магазина и т.п. - пользоваться одним и тем же маршрутом.
* При прохождении по маршруту использовать прямолинейные отрезки пути, делая повороты, как правило, под прямыми углами. Никогда не пользоваться «коротким путём» (различными тропинками), не пересекать вне зон пешеходного перехода и т.п. Всегда объяснять ребенку причину отклонения от прямолинейного движения.
* Объяснить ребёнку, мимо чего проходим. А при его желании давать возможность ознакомиться с любым доступным для него предметом (препятствием). Ребёнок должен иметь возможность потрогать, ощупать, обойти, обнюхать интересующий его предмет.
* При движении по маршруту стараться фиксировать в памяти ребёнка положение любого предмета, вызвавшего у него те или иные ощущения: осязательные, слуховые, обонятельные, вестибулярные.
* Дома совместно вспоминать маршрут, новые предметы и находить аналоги с уже известными предметами.
* Называя разные направления в пространстве и расположение предметов в нем, употребляйте слова и определения как можно более конкретные.

Ребенок не может понимать такие неопределенные понятия, как "там", "далеко", "тут" и т.п. Употребляйте слова "смотреть" и "видеть".

Когда определяете размеры, исходите из размеров собственного тела ребенка. *Например*, это такого же размера, как твоя рука или в длину твоей руки от кисти до плеча и т.п.

***Помощь по дому – развитие ориентировки в пространстве****»*

Уважаемые **родители**!

*«Особенное»* отношение к таким детям, бывает, приводит к тому, что родители, оберегая, часто всё сами делают за ребёнка. Данная консультация поможет  обычные домашние дела использовать для развития вашего ребёнка.

1. Обычные поручения: *«Подай, пожалуйста, книгу, она слева на столе лежит»*, *«Убери, пожалуйста, полотенце на нижнюю полку шкафа в спальной комнате»*, *«Положи игрушку на своё место»* не только **помогут развивать ориентировку в пространстве**, но и воспитают трудолюбие и ответственность.

2. Посильное участие в домашних делах (вытирание посуды, сервировка стола, мытьё, уборка игрушек и т. п., то есть элементарная уборка)  **помогают развивать ориентировку в окружающем пространстве вашему ребёнку**, повышают самооценку, облегчают социальную адаптацию в обществе.

3. Совместные походы с ребёнком *(выкинуть мусор, сходить в магазин, парк и т. д.)* **помогают ориентироваться на улице**. Проговаривайте с ребёнком, где вы идёте, что находится слева, справа, что близко, далеко. Различайте окружающие звуки в игре *«Кто больше слышит звуков»*.

4. В совместных походах в магазины также поручайте детям **простейшие поручения**: *«Возьми макароны на нижней полке»*, *«Возьмём конфеты слева»* и т. д.