

Офтальмоэргономические рекомендации для обучающихся

Диагноз	Характер поражения Противопоказания	Рекомендации
Амблиопия	Нарушение пространственной контрастной чувствительности Если сочетается с миопией или нистагмом, то: удары, травмы, физические нагрузки	Свет – Достаточное освещение по госту Поза – наклон к материалу лучше видящим глазом, чтобы пресекать двоение Место в классе – доска перед лучше видящим глазом Пособия – усиление насыщенности окраски линий, их толщины, четкость границ между объектами Материалы – подставка для книги. Вертикальная плоскость – наиболее удобна.
Атрофия зрительного нерва	Нарушение глазодвигательных функций. Нарушение цветового восприятия. Снижение контрастной чувствительности. «Блуждающий» взгляд. Расплывчатость изображения. Возможна светобоязнь Переохлаждения, повышенные умственные и физические нагрузки	Свет – яркое освещение, дополнительное освещение рабочей поверхности. Поза – поднесение материала к глазам. Наклон - из-за низкой остроты зрения поощрять. Место в классе – индивидуально. Пособия – светлое изображение на темном фоне предпочтительнее. Материалы – индивидуально – лупа для чтения, видеоувеличитель
Афакия	Неспособность к аккомодации Ограничение физических нагрузок. Исключение резких движений, подъема тяжестей	Свет – хорошее освещение, особенно для работы вблизи, повышенный контраст. Поза – поднесение предмета к лучше видящему глазу. Место в классе – индивидуально, в зависимости от остроты зрения, ряд дальний от окна. Пособия – высокий контраст Материалы – лупа
Миопия М (близорукость)	Очков должно быть двое (при высокой степени) для близи и дали Работа в наклоне, сотрясения, удары, поднятие тяжестей, слабое освещение, удары (опасно отслоением сетчатки)	Свет – высокая освещенность поверхности рабочего стола. Поза – поднесение предмета к глазам для чтения и рассматривания – поощрять. Контроль за осанкой. Место в классе – индивидуально, ближе к естественному источнику света Пособия – высокая контрастность. Материалы – очки (контроль за чистотой очков)
Гиперметропия Нм	Утомляют мелкие работы. Большая утомляемость глаз	Свет – ближе к естественному источнику света, высокая освещенность поверхности рабочего стола.

	В физических нагрузках ограничений нет	<p>Поза – удаление предмета от глаз при рассматривании и чтении.</p> <p>Место в классе – можно последние парты, настолько далеко, как позволяет острота зрения, у окна</p> <p>Пособия – высокий контраст, крупный шрифт.</p> <p>Материалы – оптические приборы для видения вблизи.</p>
Косоглазие	Неправильно оценивает форму, величину, размеры. Нарушение координации. Трудности с фиксацией	<p>Свет – по госту.</p> <p>Поза – с расходящимся косоглазием – на горизонтальной ровной поверхности. Со сходящимся косоглазием – поверхность приподнятая на 30-90 градусов.</p> <p>Место в классе – объект восприятия перед лучше видящим глазом.</p> <p>На фоне гиперметропии и миопии – средний ряд. Частые перерывы в работе.</p> <p>Пособия – высокий контраст, крупный шрифт.</p> <p>Материалы – призматические очки</p>
Отслойка сетчатки	<p>Слепые пятна, расплывчатость изображения</p> <p>Крайне опасны сотрясения и физические нагрузки</p>	<p>Свет – высокая освещенность 1000лк.</p> <p>Поза – надавливание пальцами на глазные яблоки с целью стимулирования сетчатки – пресекать.</p> <p>Место в классе – сажать ближе к доске.</p> <p>Пособия – контрастные пособия, четкая разлиновка, зрительный образ соединять с рельефным изображением. Высокий контраст, цветонасыщенность.</p> <p>Материалы – электронные лупы</p>
Нистагм	Затруднена фиксация взгляда. Читать по линейке, больше работать на слух. Усталость, головокружение	<p>Свет – высокий уровень освещения и контраста.</p> <p>Поза – частые перерывы, чтобы снизить колебательные движения глаз.</p> <p>Место в классе – индивидуально, с учетом первичного диагноза.</p> <p>Пособия – избегать мелких деталей, нагроможденных рисунков.</p> <p>Материалы – рамки для чтения вблизи, подставки для книг, яркие закладки, маркеры.</p>