

# **ПОДКРЕПА ЗА РАВЕН СТАРТ ЧРЕЗ ИНТЕГРИРАНО ОБУЧЕНИЕ**

Брой 9

Редакционен екип:  
Любомир Василев (отговорен редактор)  
Маргарита Пеева, Весела Йорданова

СОУДНЗ „Луи Брайл”

Фондация „Хоризонти”

София

Този бюлетин се издава в рамките на проект „Подкрепа за равен старт чрез интегрирано обучение”, финансиран от Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси” на Европейския социален фонд.

## С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Към читателите (стр. 3)

Маргарита Пеева: Подкрепа за равен старт чрез  
интегрирано обучение – провеждане на консултации  
по специфични умения (стр. 4)

Карен Улф, Шарън Сакс, Ан Ком, Джейн Ирин,  
Катлийн Хюбнър, Сандра Люис: Учители на  
деца със зрителни увреждания – на какво обучават те? (стр. 10)

Татяна Володина: Късогледството се подмладява (стр. 19)

## КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ

Уважаеми читатели,

Този бюлетин се издава в рамките на проект „Подкрепа за равен старт чрез интегрирано обучение”, финансиран от оперативна програма „Развитие на човешките ресурси” на Европейския социален фонд.

Предназначението на бюлетина е да информира заинтересованите читатели, първо, за същината на проекта – цели, дейности, постигнати резултати; втора, не по малко важна задача е да се предложи възможно най-пълна и разнообразна информация по проблемите на интегрираното обучение, състоянието и напредъка на методите и технологиите за повишаване на образователния, трудовия и социалния статус на хората със зрителни увреждания.

Ще търсим не само тематично, но и жанрово разнообразие чрез публикуването на статии (включително преводни), интервюта, репортажи, есета и още по-свободни литературни форми.

Това издание ще постигне още по-пълно предназначението си, ако успеем да мотивираме вас, нашите читатели, да участвате в списването на бюлетина – чрез отзиви за него, а също чрез собствени материали за публикуване, които можете да изпращате на e-mail: [pessoko@yahoo.com](mailto:pessoko@yahoo.com).

От редакционния екип

## **ПОДКРЕПА ЗА РАВЕН СТАРТ ЧРЕЗ ИНТЕГРИРАНО ОБУЧЕНИЕ – ПРОВЕЖДАНЕ НА КОНСУЛТАЦИИ ПО СПЕЦИФИЧНИ УМЕНИЯ**

Дейност 5 „Провеждане на консултации по места“ е планирана и се осъществява в изпълнение на общата цел на проект „Подкрепа за равен старт чрез интегрирано обучение“ - за разширяване на подкрепящата среда за интегрирано образование на деца със зрителни увреждания.

Много от децата със сериозни зрителни проблеми учат в масови училища, където помощ в обучението им предоставят ресурсни учители. В много случаи ресурсните учители работят с деца с различни увреждания и не винаги имат съвременното познание, от какво се нуждае всяко от тях. Това в пълна степен се отнася за незрящите и слабовиждащите деца.

В рамките на проекта се предвижда провеждане на консултации в две направления – IT консултиране и консултиране по специфични умения за специалистите, работещи в ресурсните центрове, дневните центрове и всички други заведения, които работят с деца с увреждания.

Тук ще разгледаме консултирането по специфични умения в рамките на проекта „Подкрепа за равен старт чрез интегрирано обучение“.

Консултациите по специфични умения, които се предоставят в рамките на проекта, обхващат всекидневни умения, социални умения, ориентирани и мобилност, зрително подпомагане. Те са свързани с обучението на децата със зрителни проблеми и изграждането им като пълноценни личности.

Всекидневните умения обхващат голям брой ежедневни дейности, които се усвояват без много усилия от децата без проблеми в зрението чрез наблюдение и научаване от обкръжението, в което израстват. За да ги

усвоят, незрящите и слабовиждащи деца се нуждаят от специална подготовка.

Всекидневните умения включват: поддържане на лична хигиена, обличане, поддържане на дрехите, почистване на стаята или жилището, пазаруване, пране, постиране, ползване на сушилня и пералня, подреждане на дрехите в гардероба, почистване на обувките, съчетаване на дрехите по цвят и материя при обличане, подреждане на чинии и прибори на масата, готвене, използване на готварска печка, подреждане на продукти в хладилника, отглеждане на цветя и много други.

Социалните умения включват и изграждане на личностна култура. Те спомагат за правилно ориентиране на учениците в заобикалящия ги свят и активна комуникация с него. Социалните умения, изучавани в училище „Луи Брайл”, включват: общуване с други хора, поведение в институции – банки, болници, социални служби, театри и др., гласуване по време на избори, представяне по време на интервю за работа, ролята в трудов колектив и други. Така учениците се научават да регулират собственото си поведение съобразно обществените норми, да бъдат толерантни към различните и да са способни за съвместна дейност в екипи.

Уменията за ориентиране и мобилност позволяват на незрящите деца сами да се ориентират в отворени и затворени пространства, да могат самостоятелно да се придвижват от едно място до друго, да използват бял бастун, както и други ориентирани при придвижването си.

Консултациите по зрително подпомагане включват обучение в използване на средства за слабо зрение, които са няколко вида:

- неоптични (цветни филтри, поставки за четене, различни видове осветление и др.);

- оптични (ръчни и настолни лупи, монокуляри, бинокли и др.);
- електронни (настолни и портативни увеличители);
- усвояване на специфични четивни техники.

По проект „Подкрепа за равен старт чрез интегрирано обучение“

консултант по специфични умения е г-жа Любка Христоскова. Тя е завършила „Педагогика на зрителнозатруднените лица“ и втора специалност „Сурдопедагогика“. Г-жа Христоскова работи в СОУ за деца с нарушено зрение „Луи Брайл“ от 1997 г. и понастоящем е старши учител на деца със зрителни нарушения и класен ръководител на клас от деца с множествени увреждания. Тя преподава на своите ученици всички специални умения.

Г-жа Любка Христоскова предоставя консултации по специфични умения и в рамките на настоящия проект. Към нея могат да се обръщат специалисти от ресурсни и дневни центрове, от специализирани детски градини в цялата страна.

Ангажименти на консултанта по специфични умения са:

- да разяснява и показва на специалистите, работещи в тези институции, начините за овладяване на елементарни ежедневни умения от незрящи деца, в това число ориентиране и мобилност, ползване на бастун или други помощни средства, самостоятелно обличане, хранене, поведение при общуване;
- да им показва средства за онагледяване и тяхното използване при децата със зрителни увреждания и др.

Уменията се степенуват по сложност и се работи на малки стъпки. Работи се и в екип с педиатър и психолог.

Ресурсните центрове са създадени през 2006 г. Те са извънучилищни педагогически учреждения, в системата на народната просвета, които се откриват на територията на всяка област в страната. Ресурсните центрове осъществяват дейността си чрез екип от специалисти, в който се включват ресурсни учители, психолози, логопеди, рехабилитатори на слуха и говора. Те имат консултативна, образователно-възпитателна, рехабилитационна и координираща функция. Специалистите, които работят там взаимодействат с учители, родители, социални партньори институции, с физически и юридически лица за подпомагане на обучението на децата и учениците със специални образователни потребности.

Учителят преподава материала по дисциплината си, а ресурсният учител подпомага детето да възприеме материала като му го поднася в достъпен олекотен вариант. Ресурсният учител провежда всекидневни срещи с учителите по отделните предмети и заедно с тях определя метода на работа с детето. Той провежда консултации с родителите и чрез дневник за обратна връзка ги осведомява за работата и състоянието на детето им. Съвместно с учителите от масовото училище за всяко дете със СОП се изготвя индивидуална образователна програма

До настоящия момент съдействие от консултанта по специфични умения е поискано от ресурсния център в Русе, дневния център в Разлог и от детски градини в град София. Предстои до завършването на проекта тази услуга да бъде популяризирана във все повече ресурсни центрове.

Специалистите от ресурсните и дневните центрове могат да се свържат с консултантите по проекта и да придобият представа за предлаганите от тях услуги от интернет страницата на училището, както и от

провежданите в рамките на проекта семинари, по време на които педагозите ще видят условията, при които трябва да се обучават децата.

Информация може да се получи и от бюлетина на РИО, където са публикувани всички проекти, които се изпълняват в училищата.

Специалистите, които се свързват с г-жа Христоскова, най-често се интересуват от това, как учебните занимания да бъдат съобразени с нуждите на децата, които учат интегрирано, как да бъде изградено заобикалящото ги пространство, как да общуват с тези деца, техники, които да бъдат използвани при брайловото ограмотяване, кое трябва да е водещо в рехабилитацията на деца с ДЦП – академичните постижения или уменията за независим живот.

Консултациите се предоставят както дистанционно - по телефона, по скайп, по имейл, така и на място в ресурсните центрове. В рамките на проекта, във всеки от ресурсните центрове работещите в тях специалисти ще могат на място да се ползват от опита и познанията на консултанта по специфични умения.

Интегрираното образование на децата със специални образователни потребности, в това число на тези със зрителни увреждания, е показало някои специфични проблеми, които консултантът по специфични умения има познава добре и може да предложи пътища и техники за тяхното преодоляване.

Често в класа, в който учи дете с увреждане, се създава негативна нагласа сред учителите, съучениците му и техните родители. Възникват опасения, че учителят отделя много повече време на това дете и не може да обърне внимание на останалите, както и че темпото на преподаване се забавя. От основно значение за успешното обучение в масовите училища на децата с проблеми в зрението е изграждане на здрава връзка между родител, ресурсен учител и учител по конкретния предмет.



Друг проблем е, че родителите на такива деца съсредоточават усилията си само в това, децата им да успеят да усвоят задължителния минимум за основното и средното образование, а не отчитат, че децата им се нуждаят и от други умения, които пълноценно да го интегрират в обществото. Тук консултантът по специфични умения може да бъде много полезен със своите съвети за успешното им създаване.

Има изгледи да възникне друг важен проблем: направени са предложения за реструктуриране на ресурсните центрове в страната. Предвижда се 28-те областни ресурсни центрове да преминат под управлението на съответните общини. Това означава, че е възможно, поради финансови проблеми, не всички общини да могат да поддържат ресурсни центрове на тяхна територия.

Предоставянето на консултации по специфични умения на ресурсни учители от ресурсните центрове в страната във всички случаи ще има положително въздействие върху обучението на децата със специфични образователни потребности. Пожелавам успешно осъществяване на тази проектна дейност, така че повече специалисти да могат да подобрят уменията си за работа с деца със специфични потребности, благодарение на квалифицираните съвети на г-жа Любка Христоскова.

С нея можете да се свържете по e-mail: [liybka\\_hristoskova@abv.bg](mailto:liybka_hristoskova@abv.bg), на тел. 089 881 1030 или [skypelybka.hristoskova](https://www.skype.com/join/lybka.hristoskova).

Маргарита Пеева

# УЧИТЕЛИ НА ДЕЦА СЪС ЗРИТЕЛНИ УВРЕЖДЕНИЯ – НА КАКВО ОБУЧАВАТ ТЕ?

(съкратен превод от английски)

## 1. История и актуално състояние на въпроса

През последните десетилетия на XX век бяха предприети решителни стъпки за реструктуриране на американската образователна система чрез фокусиране върху постиженията на учениците, вместо върху *процеса* на преподаване сам по себе си. Обучители, родители и обществени лидери посрещаха радушно доклади от привърженици на идеята от сферата на образованието, определящи конкретни цели и компетенции, които учениците трябва да постигнат, за да имат успех в живота.

Въпреки че целите включват академични умения, те покриват също и по-широки житейски и кариерни цели. Официални доклади детайлизираха основните компетентности, които учениците трябва да постигнат по време на своето обучение в обществените училища.

Сферата на образованието за ученици със зрителни увреждания (слепи или със слабо зрение) се ръководи от трайното убеждение, че съществува област на компетентности отвъд традиционното академично образование, които децата и младежите със зрителни увреждания трябва да овладеят, за да станат полезни членове на обществото. Още през 1918 г. Американската асоциация на учителите на слепи посочва умения, които добрите учители трябва да формират, например обучение на момичетата за работа в дома. През 1955 г. доклад на Бюрото по образование на Съединените щати установява специфичните компетенции, които трябва да притежават учителите на деца със специални потребности; компетентностите на

учителите на слепи деца са отделени от онези на учителите на деца със слабо зрение. През 60-те години закони осигуряват финансиране за въвеждане на програми за обучение на учители в областта на специалното образование. Това финансиране води до уеднаквяване на образователните програми за слепи и за слабо виждащи и създаване на образователна програма за учители на деца с множество увреждания. През 1988 г. Съветът за деца със специални потребности публикувал списък на компетентностите, които трябва да имат учителите. Компетенциите на учителите на деца със зрителни увреждания включват способност за идентифициране и правилна оценка на потенциала на децата, способност за изграждане на комуникационни умения и познание за образователните последствия от състоянието на зрението. Тези компетенции, в съчетание с развитието на програми за подготовка на персонала, създават структура, чрез която да се подготвят бъдещи учители.

През 70-те години се развива общото специално образование; децата и техните учители се групират в категории, които покриват няколко области на увреждане, като например нарушена способност за учене и слабо ментално изоставане. В резултат се появява загриженост, че зрително затруднените деца не биха получили подходящо обучение. Обучителите също осъзнават необходимостта да гледат критично на уменията, постигнати от техните ученици. Години наред се изказва загриженост, че учениците преминават програмите по зрителни увреждания, без да придобият умения за независим живот.

В отговор на тази ситуация се появява Центърът за всекидневни умения – програма след средно образование, създадена в Сан Пабло, Калифорния, през 1972 г., за да допълни компетенциите на младите хора в дейностите на всекидневния живот, ориентирането и мобилността, социални и

комуникационни умения и т.н. Друга реакция на ситуацията бе статия от Морисън (1974), която се фокусира върху нарастващата популация от академично развити ученици, които не могат да приготвят храна или да посрещат своите лични нужди.

Такива опасения продължават да се изказват и през 90-те години. През 1993 г. Центърът за качествено специално образование в Мичиган създава специална програма, която акцентира върху степенувани нива, с които трябва да е съобразено придобиването на специални умения. Друг важен документ от 1995 г. определя редица цели, постигането на които би имало голямо значение за образованието на деца със зрителни увреждания. Една от целите е формулирана така: „Целите на образованието и развитието, включително преподаването, трябва да отразяват оценените потребности на всеки ученик във всички области на академичната програма и на основната програма, характерна за съответното увреждане“. Освен това се призовава за приемане на основна програма за ученици със зрителни увреждания. Тази основна програма включва компенсаторни и функционални академични умения, като начини за комуникация, ориентиране и мобилност, умения за социално взаимодействие, умения за независим живот, умения във връзка с отдиха и свободното време, обучение за постигане на успех в трудовия живот, технологии и визуална ефективност. Тези цели бяха препотвърдени в следващите години.

Обучителите в областта на зрението приемат, че зрително затруднените ученици трябва да придобиват същите компетентности, както и зрящите ученици, успоредно със специфичното за увреждането съдържанието на разширената основна програма. Учениците със зрителни затруднения, включително и тези с множество увреждания, трябва да овладяват и двете програми, включително и това как да получават достъп до визуална

информация, посредством която типично се предоставя обикновеното основно съдържание.

През годините, синергията между компетенциите на учителите и уменията на учениците е била ясно осъзната. Днес обаче остават въпросите по отношение на това, дали компетентните учители на деца с нарушено зрение обучават на онова, което се смята за необходимо на учениците, за да станат те уверени в себе си, независими и годни за работа млади хора. Ако разширената основна програма за ученици със зрителни увреждания формира базата за обучението, предоставяно на ученици със зрителни увреждания, това ли са уменията, които се преподават от учителите на деца, които имат зрителни увреждания? Това изследване има за цел да изследва този въпрос.

## **2. Параметри на изследването**

Изследователите са проучили работата по места на лицензирани учители на деца със зрителни увреждания. В изследването са включени 18 такива учители, избрани на случаен принцип, от щатите Аризона, Калифорния, Флорида, Пенсилвания, Тенеси и Тексас. Учителите имат между 3- и 25-годишен професионален опит. От друга страна, изследването обхваща 36 ученици по различни образователни програми. Половината от учениците са със слабо зрение, а другата половина са слепи.

## **3. Резултати и изводи**

Това изследване, макар и ограничено по отношение на числото на учителите, които участват, и на периода на наблюдение (6 месеца), дава основания за бъдещи изследвания.

Констатациите потвърждават изолираните наблюдения, според които учителите на деца със зрителни увреждания разходват по-голямата част от своето обучително време за академични предмети, изграждане на комуникационни умения и възпитание. Въпреки усилията да се популяризира включването на разширената основна програма в образованието на учениците със зрителни увреждания, семействата и професионалистите изглежда продължават да се фокусират предимно върху академичното преподаване. Дали учителите се чувстват по удобно в преподаването на материала от общата образователна програма, или пък родителите очакват техните зрително затруднени деца да догонват своите съкласници на същата възраст, очевидно е че основната част от образователното време се посвещава на академични цели.

Трябва да се отбележи, че учителите на деца със зрителни увреждания разходват време за формиране на умения за използване на адаптивни технологии, както и за четене и писане на брайл, или за използване на оптични приспособления. Обаче равнището и количеството на образователното време в тези области не е такова, каквото се очаква да бъде. Например, нито един от наблюдаваните учители не включва период за разширено обучение по брайл, нито се запазват големи блокове от време за обучаване на децата за използване на екранни четци, адаптивен софтуер или за водене на записки чрез брайлови пособия. Но без преглед на индивидуалните обучителни планове на учениците или разширени интервюта с участниците в изследването, е трудно да се прецени, дали липсата на обучение в тези области е действително представително за цялостните усилия на учителите в тази сфери.

Работата на учителите за стимулиране на сензорно-моторното развитие на учениците и на уменията им за ориентиране и мобилност изглеждат адекватни.

Обучението, което учителите предлагат, затвърждава понятия и умения, усвоявани от учениците в хода на общото класно обучение или при съответните професионалисти, предоставящи услуги. Повечето от дейностите предлагат функционални възможности на учениците да практикуват новоусвоените умения, а учителите следват практиките, утвърдили се в работата на съответния персонал.

Авторите отбелязват, че обучението в социални умения, адаптивни умения за живот и особено умения за успешност в трудовата кариера се извършва като второстепенна дейност. С други думи, изглежда тези дейности от програмата са интегрирани в образователния план, само когато времето позволява. Няма данни, че учителите следват образователните стъпки за която и да било от тези области от разширената основна програма. Само веднъж, когато ученик поръчва храна в ресторант, дейността се осъществява в общността.

Въпреки че половината от наблюдаваните ученици са със слабо зрение, наблюдава се слабо застъпено специално обучение за използване на оптични приспособления. Учителите работят с учениците върху сканиращи и проследяващи дейности, но не използват разчленения обучителен модел за стимулиране на използването и функционирането на зрението.

Въпреки че констатациите в това изследване са предварителни и ограничени поради малката извадка, те показват как учителите предоставят услуги на деца със зрителни увреждания. В шестте щата, в

които е проведено изследването, живеят около една трета от учениците със зрителни увреждания в Съединените щати. Поради това изследователите смятат, че извадката е представителна за учителите на деца със зрителни увреждания в цялата страна.

Резултатите показват, че учителите на деца със зрителни увреждания не предоставят еднакво количество и качество на услугите, които са специфични за увреждането и се смятат за подходящи за обучаващи се деца със зрителни увреждания в обществените училища.

Читателите могат да се запитат, защо повечето ученици със зрителни увреждания в Съединените щати се обучават по модела „пътуващ учител“, докато учителите, които отговарят за изграждането на техните умения, специфични за увреждането, посвещават толкова много време на академична и възпитателна помощ, която отдавна се смята като задължение на учителите от общото образование. Би било лесно да се хвърли вината върху моделите на финансиране или законодателството, което се застъпва за включване на всички ученици с увреждания в програми на общото образование, или върху онези, които смятат, че учениците със зрителни увреждания могат да бъдат обучавани точно както и виждащите деца. Обаче тези лесни отговори скриват сложността на въпросите и разрешенията им.

Тези безпокоящи проблеми най-добре могат да се решат, ако професията преразгледа своята роля и структура. Първо, от критична важност е семействата и обучителите да възприемат идеята, че учениците със зрителни увреждания учат по различен начин в сравнение с виждащите ученици. Следователно, когато се задават институционалните рамки и програмните възможности за ученици със зрителни увреждания, съществено е по отношение на оценката и обучението да се възприеме



модел на индивидуалните различия. По-нататък, професионалистите, семействата и програмните администратори трябва да агитират за възстановяване на програмите за ресурсни кабинети в помощ на ученици със зрителни увреждания от началното до средното училище включително. Моделът на ресурсния кабинет дава възможност на учениците да упражняват специфичните за увреждането умения и да получат помощ от квалифициран професионалист без ограничения във времето.

Ако предоставянето на интензивни образователни услуги не е достъпно за ученици със зрителни увреждания, това може да стане отговорност на специализираните училища за деца със зрителни увреждания, които училища да провеждат краткосрочни, специфични за увреждането курсове. Например, Училището за слепи на Кентъки предлага три- до шест-седмични курсове по използване на адаптивни технологии, тренинг на слабото зрение, брайлово обучение, адаптивни всекидневни умения и дейности по кариерно развитие. Аналогично, Тексаското училище за слепи и зрително затруднени предлага възможност за краткосрочно настаняване и курсове по дейности от всекидневния живот, подпомагаща технология и кариерно проучване. Калифорнийското училище за слепи предлага едногодишна подготвителна програма за ученици със зрителни увреждания, постъпващи в шести или седми клас. Обучението включва академични дейности от основната програма за шести и седми клас, но отделя по-голямо внимание на образователни области, които имат отношение към зрителното увреждане на ученика: организация и учебни умения, овладяване на компютъра и адаптивни технологии, аргументативна самозащита, ориентиране и мобилност в широки многолюдни пространства, обучение на брайлово писмо и подходящ за възрастта кариерен опит, включително работа в пансиона и имитиране на работа в обществото.

Съществува синергетично отношение между компетентни учители и компетентни ученици. Учителите, които обучават добре, са компетентни и в тяхната предметна област, и в методите на преподаване. Те разбират учениците, за които отговарят по отношение на провеждане на обучение. Учениците усвояват умения и придобиват компетентност, когато имат на разположение подходяща учебна програма и компетентни учители. Следователно, задължително е учителите на деца със зрителни увреждания да преподават по разширената основна програма, която акцентира върху специфичните за увреждането умения на техните ученици. Към момента обаче, пътуващите учители на деца със зрителни увреждания изглежда разходват основната част от своето обучително време, като се фокусират върху общите академични умения, а не върху специфични за увреждането способности. Чудно ли е тогава, че толкова много випускници изпитват трудности да живеят независимо, да участват в обществените дейности, да намират и запазват смислено занятие?

Карен Улф, Шарън Сакс, Ан Ком, Джейн Ирин, Катлийн Хюбнър, Сандра Люис

## **КЪСОГЛЕДСТВОТО СЕ ПОДМЛАДЯВА**

(превод от руски)

Според статистиката 50% от учениците посрещат последния звънец с някаква загуба на зрение. А сред випускниците на висшите училища процентът на страдащите от късогледство е още по-голям.

### **Пази очите откакто си млад**

Направило ли ви е впечатление, че децата почти са престанали да дразнят своите връстници с очила? Ако по-рано нещастният притежател на окуляри гарантирано е носел прякора „очилатко“, то сега с носене на очила никого няма да изненадаш – едва ли не половината клас ги има.

Учебното натоварване, дългото седене пред телевизора и, разбира се, компютърът са свършили своето – късогледството е в настъпление. То с право може да се нарече най-разпространената от очните болести, от която страдат милиони хора на планетата.

Късогледството (миопия) е заболяване, при което човек трудно различава предметите, намиращи се на далечно разстояние, те му се струват размазани, като в мъгла.

Като правило, то възниква и се развива при ученици от първите класове. Възрастта с най-висок риск е от 7 до 12 години. Детето изведнъж престава да различава букви и цифри, написани на класната дъска. И започва да присвива очи, сякаш за да ги настрои (като фотоапарат) на острота. Ако забележите, че детето ви примижава, незабавно се обърнете към лекар.

Причините за появата на късогледство не са изучени докрай. Но факторите на риска са установени. Ето основните:

*Наследственост.* Причина може да бъде и вродена или придобита слабост на акомодационния мускул (малък очен мускул вътре в окото). Оказва се, че когато двамата родители са късогледни, вероятността техните деца също да започнат да страдат от него в училищна възраст е 50%. Ако пък у двамата родители зрението е в норма, късогледство се появява само при 8% от децата.

*Пренапрягане на очите.* Продължителната непрекъсната работа с очи води до преумора и изтощаване на мускулния апарат на очите. Оказват вредно влияние и лошото осветление на работното място, прекомерното увлечение по телевизора и компютъра. Неудобната поза, неспазването на разстоянието между очите и обекта на работа (33 см) също оказват своето влияние.

*Неправилна корекция.* Ако при първата проява на късогледство не се започне лечение, ако се използват неправилно подбрани (твърде „силни“) очила или контактни лещи, очите се пренапрягат и миопията прогресира, а понякога се развива амблиопия (синдром на ленивото око), кривогледство.

*Неправилно хранене.* Недостигът на различни микроелементи (цинк, магнезий, мед, хром и др.), както и на „очния“ витамин А в храната, също може да способства за прогресиране на късогледството.

*Прекарани заболявания.* Някои от тях, например инфекциозните, могат да предизвикат отслабване на зрението.

Съществуват три степени на късогледство: слабо (до 3 диоптъра), средно (от 3 до 6 диоптъра) и силно (над 6 диоптъра).

Само специалист може да определи степента на вашето късогледство и да избере най-подходящия метод на лечение. А методите са различни – от медикаментозни до хирургически. При правилно използване на

индивидуално предписаните от лекаря очила и прилагане са спомагателни методи (гимнастика, витамини и т. н.) зрението може да се подобри и дори напълно да се възстанови.

### **Тренировката помага**

Важно е да знаете, че късогледството се лекува. И дори ако не успеете да възстановите 100-процентното си зрение, то да спрете неговото влошаване е напълно постижимо. При това борбата с този недъг зависи в значителна степен от самия потърпевш, налага се да проявите търпение и настойчивост. Например, специалистите приемат упражненията за очите като твърде ефективни за коригиране на зрението при късогледство. Но те трябва да се изпълняват регулярно и то за продължителен период. Обаче крайният резултат заслужава да пожертвате време и сили.

### **Да правим упражнения**

1. Мигайте бързо в продължение на 60 секунди. Направете кратка почивка и повторете упражнението.
2. Трябва да седнете и напълно да затворите очи за 3-5 секунди. След това за същото време постойте с отворени очи. Повторете упражнението 6-8 пъти.
3. Станете, опънете ръка напред и гледайте върха на пръста, който трябва да се намира по средната линия на лицето. Без да сваляте поглед от пръста, започнете бавно да го приближавате. Трябва да гледате пръста докато не започне да се раздвоява (6-8 пъти).
4. С три пръста на дясната и лявата ръка леко натиснете горните клепачи на двете очи, подръжете ги така 1-2 секунди, след това ги махнете. Повторете 3-4 пъти.

5. С показалците изгладете кожата на надвеждните кости и без да махате показалците бавно затворете клепачи (8-10 пъти).
6. Бавно преместете погледа от пода към тавана и обратно. Главата трябва да бъде строго фиксирана, в никакъв случай не я въртете. Повторете 6-12 пъти.
7. Правете с очи бавни кръгови движения – най-напред в едната, после в противоположната посока. Повторете 4-6 пъти.
8. На стъклото на прозореца на нивото на очите залепваме със скоч или обикновено канцеларско лепило хартиено кръгче, малко по-голямо от главичка на кибритена клечка. Следейки белега, избираме зад стъклото някакъв предмет, разположен на една линия с белега и очите си. Бавно преместваме погледа си от белега към този предмет и обратно. Да се прави два пъти дневно в течение на месец. Продължителност: през първите 2 дни – 3 минути, през следващите 3 дни – 5 минути, след това по две тренировки дневно с продължителност по 7-8 минути до края на месеца.
9. Четете с известно напрежение дребен шрифт на слаба светлина (например на светлината на свещ). Това тренира очите при късогледство. Някои лекари препоръчват упражнението да се прави от няколко минути до половин час дневно – средно по 10-15 минути. Всичко е индивидуално.

### **Правилно работно място**

За късогледите е важно правилно да се оборудва работното място. Седалката се разполага на такава височина, че в сгъвката на коляното краката да образуват 90 градуса. Това е необходимо за правилна стойка при работа. Седалката и облегалката също трябва да образуват ъгъл от 90 градуса. Трябва да седите плътно до облегалката. Когато седите правилно, кръвта циркулира по-добре, дишането е свободно, тялото и очите се

отпускат. Това е важно, защото напрежението на очите води до късогледство и го утежнява. Мониторът на компютъра трябва да бъде разположен на разстояние не по-малко от 50 см от очите. Не бива да се правят твърде ярки настройки на екрана. По добре е мониторът да се разположи перпендикулярно спрямо прозореца, така че светлината да пада отстрани. Осветлението трябва да бъде достатъчно ярко, но при естествено осветление слънцето не трябва да заслепява. Вечер и при мрачно време задължително включвайте осветлението, защото ако седите зад компютъра (както и ако гледате телевизия) в мрак, това също засилва късогледството. Добре ще бъде да поставите до монитора стайно растение – зеленината намалява напрежението на очите.

И помнете: в никакъв случай не бива да гледате в монитора не само няколко часа, но дори и един час непрекъснато. Затова приемете следното правило: 30 минути на компютъра, 15 минути почивка.

Това е особено важно за децата. И въобще, нека по-малко стърчат пред компютъра: плуване, игри на чист въздух – това е най-добрата профилактика на късогледството.

### **Очила или лещи?**

Очилата са най-разпространеният метод за лечение на късогледство. Той е прост, евтин и достатъчно безопасен. Но с всичките си предимства, очилата причиняват на своя притежател маса неудобства – постоянно се замърсяват, потят се, плъзгат се и падат, пречат на спортните занимания. Те не дават 100% корекция на зрението и ако са избрани неправилно дори вредят. Освен това съществено ограничават периферното зрение, нарушават стереоскопичния ефект и пространственото възприятие, което е особено важно за шофьорите. При аварии или падания строшените стъкла от очилата могат да причинят сериозна травма.

Контактните лещи имат някои предимства пред очилата. Те могат да осигурят нормален живот даже за много активен и спортен младеж. Въпреки това, тяхното използване също е свързано с някои неудобства. Да започнем с това, че те лесно се губят, когато ги сваляте. А и грижите за лещите не са съвсем лесни. Носенето на лещи не е съвсем безопасно. Сред честите усложнения, предизвикани от тях, са алергиите – ползвателите на контактни лещи лесно се разпознават по зачервените очи. Даже хора, привикнали към лещите, не са застраховани срещу риск от инфекциозни усложнения, включително тежки, застрашаващи с пълна загуба на зрение. Абсолютно противопоказано е да се носят лещи по време на всякакви, дори и най-леки простудни заболявания.

### **Народни рецепти**

На всички е известна препоръката: за подобряване на зрението да се ядат черни боровинки и моркови. Наистина специалистите се съмняват в техния висок лечебен ефект, но вреда не може да има – това е съвсем сигурно.

Да се смесят добре половин чаена лъжичка мед и 10 чаени лъжички кипяща вода. Разтворът да се капе по 2 капки във всяко око 3 пъти на ден. (Такъв меден разтвор може да се съхранява само в хладилник и за не повече от 2 дни, след което трябва да се приготви нов.)

Една супена лъжица цвят от лайка се залива с 250 мл кипяща вода, да престои 30 мин. и да се прецеди. Да се пие по половин винена чаша 3-4 пъти дневно.

Татяна Володина