

BĒRNU REDZE



1/2

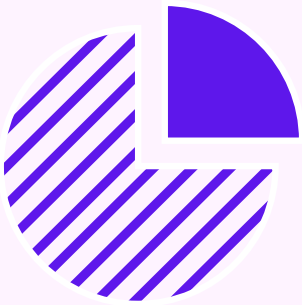
Pusei pirmsskolas bērnu nav veikta pilnvērtīga redzes pārbaude

No 6 gadu vecuma bērnam redzi var pārbaudīt optikā pie optometrista.

Pusei no 1. un 2. klašu bērniem, viena no redzes funkcijām neatbilst normai

1/2

Tas apgrūtinās skaidri saredzēt tāfeli, darba lapu vai grāmatu, pasliktinot koncentrēšanās spējas un sekmes.



1/4 no 1. un 2. klašu bērniem kāda no tuvuma redzes funkcijām neatbilda normai.

Tas var sagādāt grūtības ilgstoši veiksmīgi koncentrēties tuvuma darbiem gan skolā, gan mājās.

Pusei no bērniem ar brillēm vismaz viena no redzes funkcijām neatbilda normai

1/2

Fakts - reizēm bērniem redze mēdz mainīties, tādēļ ir svarīgi apmeklēt redzes speciālistu un veikt regulāras redzes pārbaudes.

KĀ PASARGĀT UN ATPŪTINĀT ACIS



Redzi, redzi saredzi

1

REGULĀRAS REDZES PĀRBAUDES

- Profilaktiskās pārbaudes reizi divos gados
- Ja ir brilles - rūpīgi sekot līdz redzes speciālista norādēm
- Sūdzību gadījumā, pārbaudi redzi



VISLIELĀKĀ SLODZE RODAS SKATOTIES TUVUMĀ

- Darba attālums vismaz 30 cm
- Ērta un ergonomiski iekārtota mācību vieta

2



3

UZMANĪBU! NE TUVĀK, KĀ 30 CM!

- Bērni mēdz pieliekties pārāk tuvu ekrānam, grāmatām: ne tikai acīm grūti, bet arī kauliem un muskuļiem, un var novest pie papildus veselības problēmām



APGAISMOJUMS

- Digitālās ierīces, grāmatu lasīšana, mājas darbu veikšana tikai labā apgaismojumā

4

5

REGULĀRI ATPŪTINI ACIS

- Ja ilgstoši jāskatās tuvumā, regulāri ir jāatpūstina acis



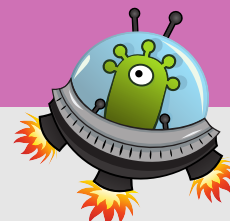
KĀ ATPŪTINĀT ACIS? 20 SEKUNŽU LIKUMS

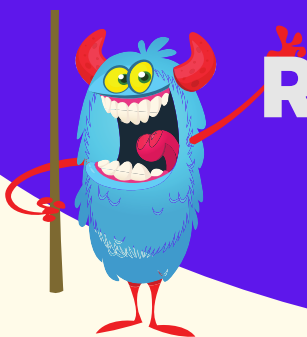
- Ik 20 minūtes, uz 20 sekundēm, paskatīties vismaz 6 metru tālumā (paskatīties ārā pa logu uz kokiem, pretējo māju u.c. objektiem tālumā)

6

7

REGULĀRAS ĀRA AKTIVITĀTES PALĪDZ ACĪM ATPŪSTIES





REDZI, REDZI SAREDZI IETEIKUMI

ik pēc 20 minūtēm

20 sekundes jāskatās vismaz 6m attālumā

atkārtot ik pēc 20 minūtēm



Regulāra acu atpūtināšana pie redzes slodzes tuvumā.

Vislielākā slodze rodas skatoties tuvumā, tāpēc ir jāpadomā par:

- **darba attālumu.** Ieteicams, lai no acīm līdz darba virsmai (digitālā ierīce, grāmata u.c.) būtu vismaz 30cm. Bērnu redze un acis ir ļoti elastīgas, tāpēc bieži var pamanīt, ka, piemēram bērns ir pieliecies ļoti tuvu ekrānam. Tas rada papildus un nevajadzīgu slodzi acīm. Bieži tas arī rada nepareizu pozīciju un rodas nepareiza slodze muskuļiem un kauliem.
- **apgaismojumu.** Nedrīkst izmantot digitālās ierīces tumsā, vai sliktā apgaismojumā, jo tas rada nevajadzīgu slodzi redzei, kā arī var par iemeslu miopijas (jeb mīnuss receptes) progresijai.
- **lietojot viedierīces** jāpārlicinās, lai ekrāns ir tīrs...
- **regulāru acu atpūtināšanu!**



Jā, pārbaude veikta pēdējos 2 gadus

Nē - jāpierakstās pie optometrista **redzeparbaude.lv**

Veikt redzes pārbaudes, īpaši, ja rodas kādas sūdzības.

Nedrīkst arī aizmirst par regulārām, profilaktiskām redzes pārbaudēm. Ja brilles jau tiek lietotas, tad vismaz reizi gadā (vai kā redze speciālists ir noteicis), bet pārējiem reizi divos. Pārbažu intervāli var mainīties atkarībā no redzes speciālista individuālajām rekomendācijām.

Ja ir izrakstītas brilles, tad tās ir jālieto, kā speciālists ir noteicis.

UN NEAIZMIRST MIRKŠĶINĀT ACIS!