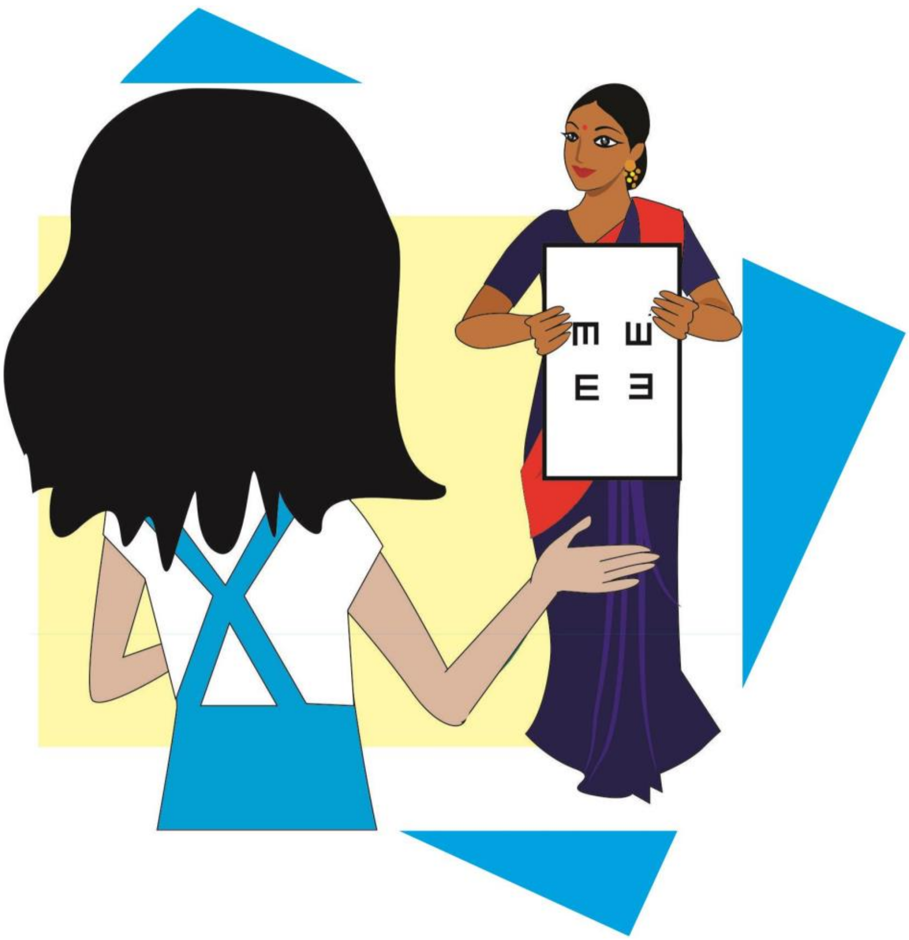
അദ്ധ്യാപകർക്കുള്ള കാഴ്ച നിർണ്ണയ സഹായി



orbis

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ പുനപ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് മുൻകൂട്ടി അനുവാദം വാങ്ങേ താണ്. വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങൾക്കും സന്നദ്ധസംഘടനകൾക്കും പുനപ്രസിദ്ധീകരണത്തിനുള്ള അനുവാദം സൗജന്യമായി ലഭ്യമായിരിക്കും.

ബന്ധപ്പെടേ വിലാസം
Manager
Orbis International, India Country Office 6th
Floor, Fortune Tower II,
Plot No. 406, Udyog Vihar Phase III,
Gurgaon, Haryana - 122016, India
Tel: 91-124-4284601
Email: Comms.India@orbis.org

അദ്ധ്യാപകർക്കുള്ള കാഴ്ച നിർണ്ണയ സഹായി

Content

	ഉള്ളടക്കം	*04*
	ആമുഖം	*05*
വിഭാഗം I	നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ കാഴ്ച പരിശോധന നടത്താനാഗ്രഹമുേ ാ?	06
വിഭാഗം II	നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുേ ാ?	07
വിഭാഗം III	ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളെ കാണാനിടയായിട്ടുേ ാ? ഏതെങ്കിലും വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെട്ടിട്ടുേ ാ?	10
വിഭാഗം IV	സ്കൂളിൽ വച്ച് കണ്ണിന് പരിക്കേറ്റാൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാനാകും?	13
വിഭാഗം V	ഒരു കൺമറ (eye patch) എങ്ങനെ ഉ ാക്കാം, ഉപയോഗിക്കാം?	14
വിഭാഗം VI	നേത്രാരോഗ്യത്തിനും സുരക്ഷയ്ക്കും വേ ചില പൊടിക്കൈകൾ	15

❖ കാഴ്ചപരിശോധനാസാമഗ്രികൾ ഇതോടൊപ്പമു ്

ആമുഖം

ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാഴ്ച തകരാറുള്ളവർ അധിവസിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഇന്ത്യ. കണക്കുകൾ പ്രകാരം 6.3 കോടി ജനങ്ങൾ കാഴ്ചവൈകല്യം ഉള്ളവരാണ്, അതിൽതന്നെ 80 ലക്ഷം അന്ധരാണ്.

രാജ്യത്ത കുട്ടികളുടെ നേത്രാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര സന്നദ്ധ സംഘടനയാണ് ഓർബിസ്. ഗുണമേന്മയുള്ള നേത്രപരിപാലന സംവിധാനങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തൽ, ഗവേഷണം, നേത്രപരിപാലകർക്കുള്ള പരിശീലനം, ഭരണതലങ്ങളിലുള്ള നയരൂപീകരണത്തിലുള്ള ഇടപെടൽ എന്നിവയിലൂടെ ഒഴിവാക്കാനാവുന്ന അന്ധത തുടച്ചുനീക്കി, വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രവികസനമാണ് ഈ സംഘടന ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്.

കുട്ടികളിലെ അന്ധതാ പ്രതിരോധത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും ഓർബിസ് വലിയ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു ്. “ ഓരോ കുട്ടിയ്ക്കും അവരുടെ മൗലികാവകാശമായ വിദ്യാഭ്യാസം നേടുവാനായി ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെയുള്ള നേത്രപരിശോധയ്ക്കും ആവശ്യമായ ചികിത്സയ്ക്കും അവകാശമു ്” എന്നതാണ് ഓർബിസിന്റെ വിശ്വാസം.

കാഴ്ചയും പഠനവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പഠനത്തിനുള്ള ആദ്യത്തെ ഔദ്യോഗിക സംവിധാനമാണ് സ്കൂൾ. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പാഠഭാഗങ്ങൾ ബ്ലാക്ക്ബോർഡിൽ എഴുതുന്നത് കാണാൻ പറ്റാതെ ഉ ാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് - പഠിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, വായിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് - പല അദ്ധ്യാപകരും കാഴ്ച തകരാർ സംശയിക്കുകയും പലപ്പോഴും അത് സാധൂകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യാറു ്. അതുകൊ ുതന്നെ കുട്ടികളിലെ കാഴ്ച പ്രശ്നങ്ങൾ പരിശോധിക്കുന്നതിലും ക ുപിടിക്കുന്നതിലും അദ്ധ്യാപകർ പ്രമുഖവും സമഗ്രവുമായ പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടു ന്ന് പറഞ്ഞാൽ അതിൽ തെറ്റില്ല.

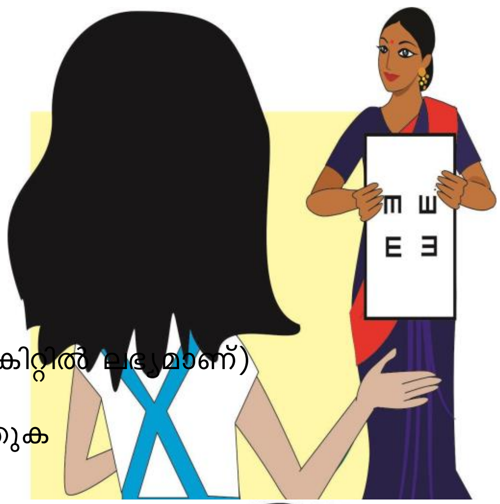
വിദ്യാർത്ഥികളിലെ കാഴ്ച തകരാറുകൾ, നേത്രരോഗങ്ങൾ, വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവ ക ുപിടിക്കുവാനും, നേത്ര ആരോഗ്യത്തെയും സുരക്ഷയെയും കുറിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിക്കുവാനും, അദ്ധ്യാപകരെ സഹായിക്കുക എന്നീ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളോടെയാണ് ഓർബിസ് ഈ സഹായഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഈ പഠനസഹായി രാജ്യമെമ്പാടുമുള്ള അദ്ധ്യാപർക്ക് അവരുടെ വിദ്യാർത്ഥികളിലെ കാഴ്ചസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ക ുപിടിക്കാനും, അവരെ നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് ചികിത്സയ്ക്കയക്കാനും അങ്ങനെ അവരെ മികച്ച പഠനനിലവാരത്തിലെത്തിക്കാനും സഹായകമാകുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഡോ.രാഹുൽ അലി
കൺട്രി ഡയറക്ടർ
ഓർബിസ് ഇന്റർനാഷണൽ

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ കാഴ്ച നിർണ്ണയം നടത്താനാഗ്രഹമുേ ാ?

അനുവർത്തിക്കേ വഴികൾ



സ്റ്റെപ്പ് 1 : ആദ്യമായി ധാരാളം വെളിച്ചമുള്ള ഒരു മുറി അല്ലെങ്കിൽ കളിക്കളം പോലെയുള്ള ഒരു സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

സ്റ്റെപ്പ് 2 : കിറ്റിൽ ലഭ്യമായ ടേപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 6 മീ. അകലത്തിൽ ര ു വരകൾ വരയ്ക്കുക

സ്റ്റെപ്പ് 3 : ഒരു വരയുടെ വശത്ത് നിന്ന് വിദ്യാർത്ഥിയുടെ കണ്ണിന്റെ അതേ നിരപ്പിൽ 'E' ചാർട്ട് പിടിക്കുക (കിറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്)

സ്റ്റെപ്പ് 4 : എതിർവശത്തുള്ള മറ്റേ വരയിൽ കുട്ടിയെ നിർത്തുക

സ്റ്റെപ്പ് 5 : വലതു കണ്ണുമായി തുടങ്ങാം. ഇടതുകണ്ണ് അധികം അമർത്താതെ മൂടുക

സ്റ്റെപ്പ് 6 : കുട്ടിയെ ക്കൊ ് 'E' ചാർട്ടിന്റെ വരകൾ എങ്ങോട്ടാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുക

സ്റ്റെപ്പ് 7 : സ്റ്റെപ്പ് 5 ഉം 6 ഉം അടുത്ത കണ്ണ് ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യിക്കുക.

<u>കുട്ടികൾ E ചാർട്ടിന്റെ വരകളുടെ ദിശകൾ കാണാതെ പഠിച്ച് പറയാതിരിക്കാനായി ചാർട്ട് ദിശമാറ്റിക്കൊ ിരിക്കുക</u>

<u>ഓരോ കണ്ണിനും 3 തവണയെങ്കിലും ചാർട്ടിന്റെ ദിശ മാറ്റിക്കൊ ിരിക്കുക</u>

(−) കുട്ടി കൃത്യമായി അക്ഷരത്തിന്റെദിശകൾ പറഞ്ഞെങ്കിൽ കാഴ്ചശക്തി സാധാരണമാണ് എന്ന് അനുമാനിക്കാം

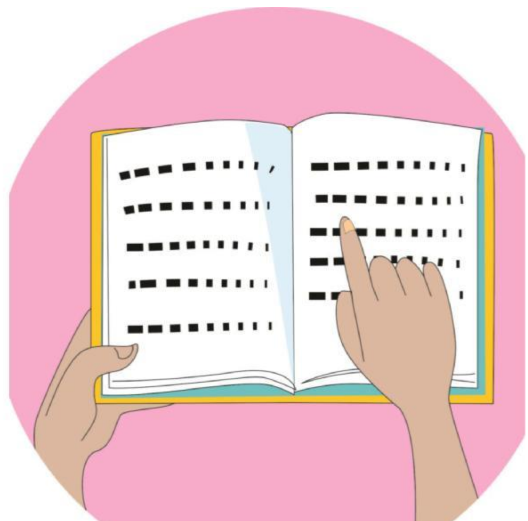
(+) ഇല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയെ നേത്രരോഗവിദഗ്ധന്റെ അടുക്കലേക്ക് അയക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുേ ാ?

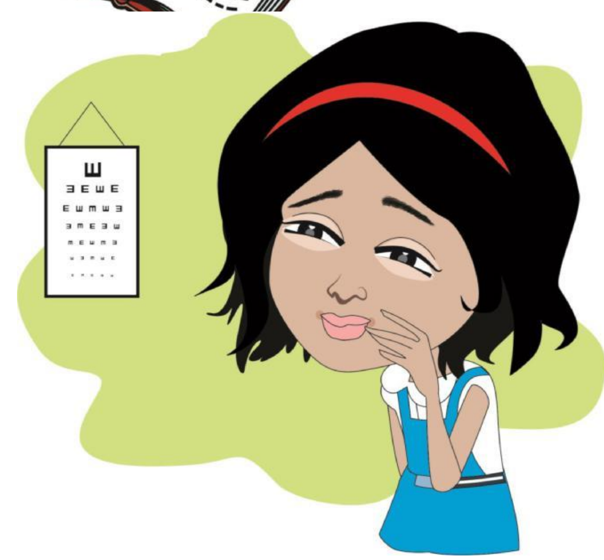
പുസ്തകം കണ്ണിനോട് ചേർത്തുപിടിക്കുന്നു.

വായിക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട്

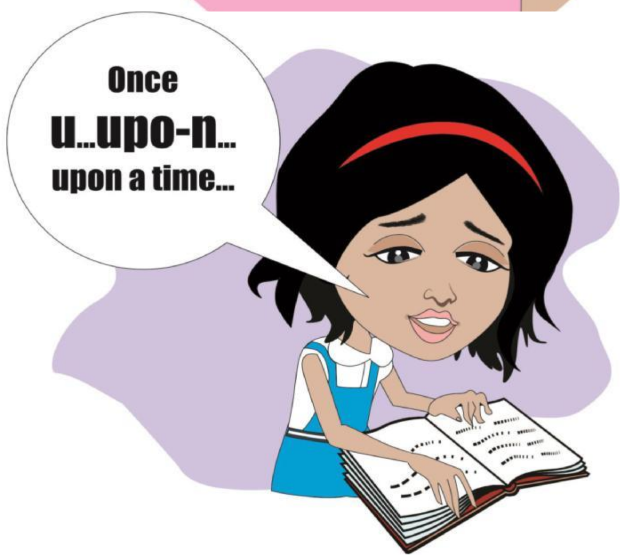
ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ



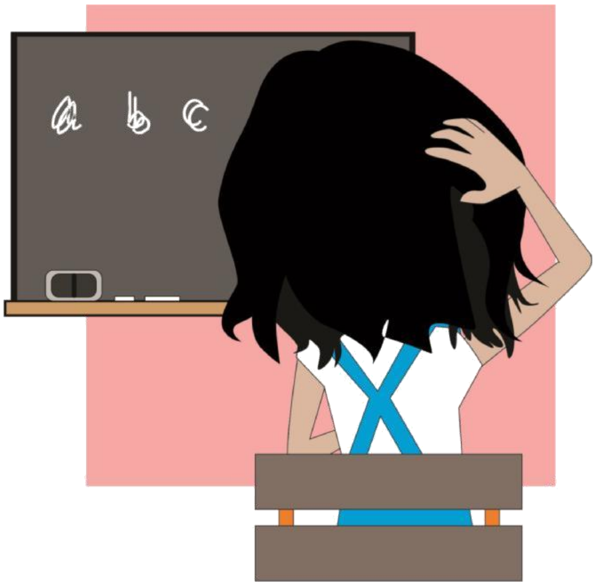
പുസ്തകത്തിൽ കൈവിരൽ വച്ച് വായിക്കുന്നു.

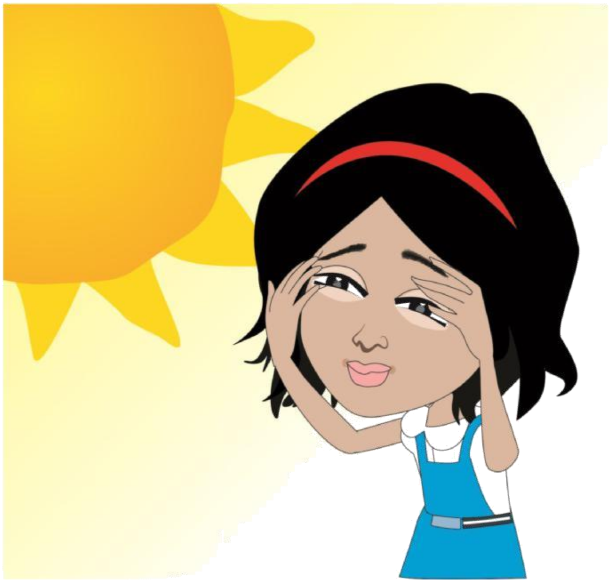


അകലെയുള്ള വസ്തുക്കളെ നോക്കുമ്പോൾ കണ്ണുചുരുക്കുന്നു



വീ ും വീ ും പിന്നിൽ നിന്നോ തെറ്റിച്ചോ വായിക്കുക





ബ്ലാക്ക്ബോർഡ് വ്യക്തമായി കാണാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക

പ്രകാശത്തിലേക്കു നോക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്

ദൂരകാഴ്ച ആവശ്യമുള്ള കളികളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പറ്റായ്ക

ഇടക്കിടെ കണ്ണുതിരുമ്മുക

സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ് കണ്ണിൽ നിന്ന് വെള്ളം വരിക

മിക്കപ്പോഴും കണ്ണുചിമ്മുക

കൂടെകൂടെയുള്ള തലവേദന

കണ്ണ് നീറുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുക

കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും,
വായിക്കുമ്പോഴും കണ്ണിന് ക്ഷീണം
അനുഭവപ്പെടുക

പഠനനിലവാരം മോശമാവുക

**കുട്ടിയ്ക്ക് നേത്ര
രോഗവിദഗ്ധന്റെ
പരിശോധന
നിർദ്ദേശിക്കുക**

**നിരീക്ഷിക്കുക
ക ത്തുക
മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം
നൽകുക**

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള കുട്ടികളെ കാണാനിടയായിട്ടുേ ാ? ഏതെങ്കിലും വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെട്ടിട്ടുേ ാ?

പുകമൂടിയ പോലെയുള്ള കൃഷ്ണമണി

ഒരു കൃഷ്ണമണി മറ്റേതിനേക്കാൾ വലുത്

ദിശ മാറിയ കണ്ണുകൾ

കണ്ണിന്റെ വെള്ളയിൽ മഞ്ഞ നിറം

കണ്ണിനുചുറ്റും തൊലി പൊട്ടുക/ വര ിരിക്കുക

നേത്രപടലത്തിൽ വലയങ്ങൾ

കണ്ണ് ചുവക്കുക

വീർത്ത കൺപോളകൾ

കണ്ണിൽ നിന്നും വെള്ള/മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള ദ്രാവകം

കണ്ണ് വേദന

കണ്ണ് ചൊറിച്ചിൽ

കണ്ണിൽ കരടുപോയതുപോലെയുള്ള തോന്നൽ

കണ്ണിന് മൂടൽ

ര ായി കാണുക

പ്രകാശത്തിന് ചുറ്റും വലയങ്ങൾ കാണുക

രാത്രിയിൽ കാണുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്

കുട്ടിയ്ക്ക് നേത്ര
രോഗവിദഗ്ധന്റെ
പരിശോധന
നിർദ്ദേശിക്കുക

നിരീക്ഷിക്കുക
കെ ത്തുക
മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം
നൽകുക

സ്കൂളിൽ വച്ച് കണ്ണിന് പരിക്കേറ്റാൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാനാകും?

മിക്കപ്പോഴും കണ്ണിന് മുറിവേൽക്കുന്നത് വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്താണ് പ്രത്യേകിച്ച് കായിക വിനോദങ്ങളിൽ

പ്രഹരം ഏറ്റാൽ :

- ബോൾ, കല്ല് തുടങ്ങിയവ മൂലമാകാം
- കണ്ണ് തിരുമ്മാൻ അനുവദിക്കരുത്
- കണ്ണ് മൂടിക്കെട്ടുക
  (അടുത്ത പേജ് നോക്കുക)
- നേത്രരോഗവിദഗ്ധനെ ബന്ധപ്പെടുക

കുത്തിമുറിവേൽപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ :

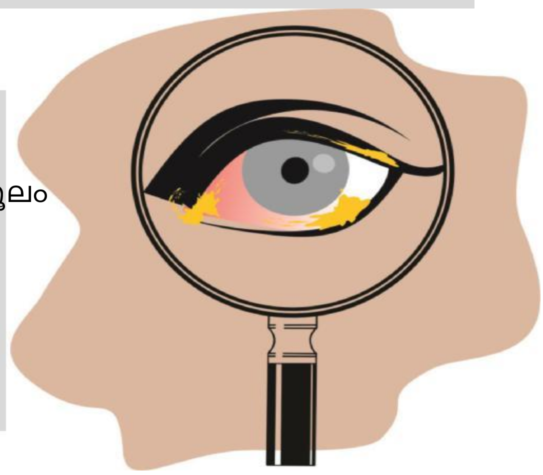
- പെൻസിൽ, കോമ്പസ്, മരച്ചില്ല തുടങ്ങിയവ മൂലം
- കണ്ണ് തിരുമ്മാൻ അനുവദിക്കരുത്
- കണ്ണ് മൂടിക്കെട്ടുക
  (അടുത്ത പേജ് നോക്കുക)
- നേത്രരോഗവിദഗ്ധനെ ബന്ധപ്പെടുക

കണ്ണിൽ കരട് പോയാൽ :

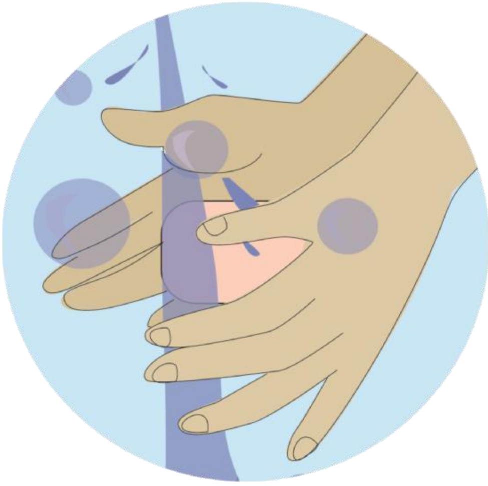
- മണൽ, പ്രാണി, പൊടിപടലങ്ങൾ മൂലം
- കണ്ണ് തിരുമ്മാൻ അനുവദിക്കരുത്
- കൈ ഉപയോഗിച്ച് കരട് നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക
- ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണുകൾ നന്നായി കഴുകുക
- കണ്ണ് മൂടിക്കെട്ടുക (അടുത്ത പേജ് നോക്കുക)
- നേത്രരോഗവിദഗ്ധനെ ബന്ധപ്പെടുക

പൊള്ളൽ :

- രാസവസ്തുക്കൾ, തീ, കുമ്മായം തുടങ്ങിയവ മൂലം
- കണ്ണ് തിരുമ്മാൻ അനുവദിക്കരുത്
- ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണുകൾ നന്നായി കഴുകുക
- കണ്ണ് അടച്ചുകെട്ടുക (അടുത്ത പേജ് നോക്കുക)
- നേത്രരോഗവിദഗ്ധനെ ബന്ധപ്പെടുക



ഒരു കൺമറ (eye patch) എങ്ങനെ ഉ ാക്കാം, ഉപയോഗിക്കാം?



1. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക

2. കുട്ടിയോട് താഴേക്കു നോക്കി കണ്ണ് ര ും അടക്കാൻ പറയുക

3. പഞ്ഞിയോ, വൃത്തിയുള്ള തുണിയോ ഉപയോഗിച്ച് മുറിവേറ്റ കണ്ണ് മൂടിവയ്ക്കുക. അതിന് ശേഷം മർദ്ദം കൊടുക്കാതെ അത് ഒട്ടിക്കുക

മുറിവുകൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം

ക്ലാസ്സ് മുറിയിൽ കൂർത്ത അഗ്രഭാഗങ്ങൾ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക

വിദ്യാർത്ഥികളെ കൂർത്ത അഗ്രമുള്ള വസ്തുക്കൾ ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിപ്പിക്കുക

എന്തെങ്കിലും മുറിവുകൾ ഉ ായാൽ

ഒന്നും തള്ളിക്കളയരുത്

എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒരു നേത്രരോഗവിദഗ്ധനെ കാണിക്കുക

നേത്രരോഗ്യത്തിനും സുരക്ഷയ്ക്കും വേ ചില പൊടിക്കൈകൾ

ദയവായി ഈ അറിവുകൾ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി പങ്കു വയ്ക്കുക

ചെയ്യേ വ

✔ സ്ഥിരമായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക

✔ കൂർത്ത മുനയുള്ള വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കുക

✔ 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക

✔ എല്ലാ വർഷവും കാഴ്ച പരിശോധന നടത്തുക..

✔ വിറ്റാമിൻ എ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുക

ചെയ്യരുതാത്തത്

കൂടെക്കൂടെ കണ്ണിൽ തൊടുക

ടവ്വലും കർച്ചീഫും പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുക

നഗ്നനേത്രങ്ങൾകൊ ് സൂര്യനെ നോക്കുക

കുട്ടിയും കോലും പോലെയുള്ള അപകടകരമായ വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക

ടെലിവിഷൻ വളരെ അടുത്ത് ഇരുന്ന് കാണുക

Orbis International
India Country Office 6th
Floor, Fortune Tower II,
Plot No. 406, Udyog Vihar Phase
III, Gurgaon, Haryana - 122016,
India Tel: 91-124-4284601
Fax: 91-124-4284602
Email: info.india@orbis.org