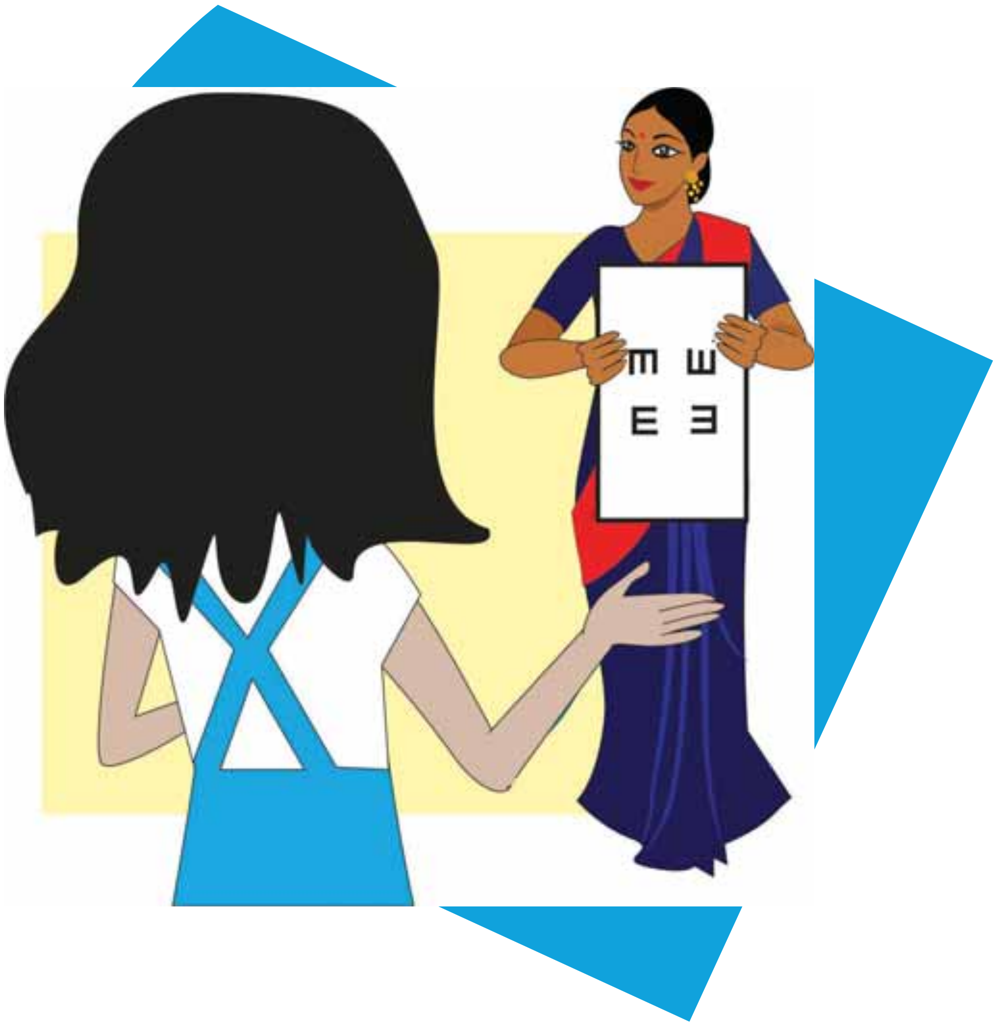
ஆசிரியர்களுக்குரிய பார்வை பரிசோதனை கையேடு



orbis

ARAVIND
EYE CARE SYSTEM

Developed by:

Supported by:

Translated by:

For the program:

For any questions, please contact:
Aravind Eye Hospital,
1, Anna Nagar,
Madurai - 625 020.
Ph: +91-452-435 6100

Permission is required to reproduce any part of this publication.
Permission will be freely granted to educational or not-for-profit organizations.
Please contact:
Senior Manager-Communications
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

ஆசிரியர்களுக்குரிய பார்வை பரிசோதனை கையேடு

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை 3

பிரிவு 1. உங்கள் மாணவர்களுக்கு பார்வை பரிசோதனை நடத்த விருப்பமா? 5

பிரிவு 2. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றையோ சிலவற்றையோ உங்கள் மாணவர்கள் செய்வதை கவனித்திருக்கிறீர்களா? 6

பிரிவு 3. இந்தப் பிரச்சனைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் குறித்தோ பலவற்றைக் குறித்தோ உங்கள் மாணவர் முறையிட்டதுண்டா? அல்லது இந்த அறிகுறிகளை உங்கள் மாணவர்களிடம் நீங்கள் பார்த்ததுண்டா? 9

பிரிவு 4. பள்ளிக்கூடத்தில் யாருக்காவது கண்ணில் அடிப்பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? 12

பிரிவு 5. கண் மறைப்பை எவ்வாறு தயாரித்து பயன்படுத்தலாம்? 13

பிரிவு 6. கண் பாதுகாப்புக்கும் நலத்துக்குமான சில அறிவுரைகள். 14

பரிசோதனைக்கு உதவும் ‘ஐ சார்ட்’ அட்டைகள் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

உலகளவில், பார்வைக்கோளாறு அதிகமானோர் வாழும் நாடுகளில் ஒன்றாக இந்தியா உள்ளது. இவர்களில் 63 மில்லியன் பேர் பார்வைக்கோளாறு உடையவராகவும் எட்டு மில்லியன் பேர் (எண்பது லட்சம்) முழுமையாகப் பார்வை இழந்தவர்களாகவும் உள்ளனர்.

சர்வதேசத் தொண்டு நிறுவனமான “ஆர்பிஸ்”, குழந்தைகளின் கண் நல சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. தவிர்க்கக்கூடிய பார்வையிழப்பை போக்கவும் தனிமனிதர்கள் முடிந்தளவுக்கு முழு கண் நலம் பெறவும், கண்நலம் குறித்த பரப்புரை, ஆராய்ச்சி, பயிற்சி தரமான கண் சிகிச்சை போன்றவை மூலமாக குழந்தைகளின் கண் நலத் தேவைகளை நிறைவேற்றி வருகிறது.

“ஆர்பிஸ்” அமைப்பு குழந்தை நிலையில் ஏற்படும் பார்வையிழப்பைத் தடுக்கவும் அதற்கு சிகிச்சை அளிக்கவும், அதிக பட்ச முன்னுரிமை அளிக்கிறது. ஏனென்றால் இந்த அமைப்பு ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனது கல்விக்குரிய அடிப்படை உரிமையை பாதுகாக்கும் நோக்கத்துடன் செயல்படுகிறது. நல்ல தரமான கண் பரிசோதனை, கண் நலம் சார்ந்த அக்கறை மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றைப் பெறுவதற்கான உரிமை ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உண்டு என்று ஆர்பிஸ் நம்புகிறது.

பார்வையும் படிப்பும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் படிப்பு அவசியமாகும் அப்படிப்பை பெற பார்வை அவசியமாகும். பள்ளிக்கூடம் என்பது ஆரம்பக்கல்விக்காக அங்கீகரிக்கப்பட்ட இடம். இங்கு படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு படிப்பதிலோ, வாசிப்பதிலோ, பாடங்களைப் புரிந்துகொள்வதிலோ, கரும்பலகையில் எழுதியிருப்பதைப் பார்ப்பதிலோ ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால் ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு பார்வையில் ஏதேனும் கோளாறு இருக்கலாம் என்று சந்தேகப்படுகின்றனர். இந்த சந்தேகம் பெரும்பாலும் உண்மையாகவே உள்ளது. ஆசிரியர்கள் தம் மாணவர்களின் பார்வைக் கோளாறு-களைக் கண்டுபிடிப்பதிலும் பரிசோதிப்பதிலும் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றனர்.

இந்தக் கையேடு, பள்ளி ஆசிரியர்கள், மாணவர்களிடம் காணப்படும் பார்வைக் கோளாறையும், கண் நோயையும் கண்டறிந்து, அவர்களுக்கு கண் நலம் மற்றும் கண் பாதுகாப்பு குறித்து பயிற்றுவிக்கும் நோக்கத்துடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

நாடெங்கும் உள்ள ஏராளமான ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் கண் தொடர்பான பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து மருத்துவமனைக்கு அவர்களை அனுப்பி சிகிச்சை பெறுவதற்கு இந்தக் கையேடு உதவும். இதன் மூலமாக சிறப்பான கண் நலம் பெற்று மாணவர்கள் தம்மாலான முழு கல்வியறிவைப் பெற அவர்களுக்கு ஆசிரியர்களால் உதவமுடியும்.

டாக்டர். ராகுல் அலி
இயக்குநர் (இந்தியா)
ஆர்பிஸ் சர்வதேச அமைப்பு

உங்கள் மாணவர்களுக்குப் பார்வை பரிசோதனை நடத்த வேண்டுமா?

கீழ்க்காணும் முறைகளைப் பின்பற்றுக

1. வெளிச்சம் நிறைந்த அறை அல்லது விளையாட்டு திடல் போன்ற ஓர் இடத்தைத் தெரிவு செய்க
2. மருத்துவப் பெட்டியில் உள்ள அளவு - கொண்டு ஆறு மீட்டர் தூரத்தை அளந்து இரண்டு பக்கமும் இரண்டு கோடுகள் இழுக்க வேண்டும்.
3. ஒரு பக்கமாக நின்று ஐ சார்ட் எனப்படும் அட்டையை கண் உயரத்துக்குப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இந்த அட்டை மருத்துவப் பெட்டியில் உள்ளது.
4. ஆறு மீட்டர் தூரத்தில் வரையப்பட்ட இன்னொரு கோட்டில் மாணவரை நிற்க வைக்க வேண்டும்.

5. வலது கண்ணில் இருந்து தொடங்க வேண்டும். இடது கண்ணை அழுத்தாமல் மூடிக்கொள்ளவேண்டும்.
6. ஈ என்ற எழுத்து திரும்பியிருக்கும் திசையை மாணவரைச் சுட்டிக் காட்டச் சொல்லுங்கள்
7. இனி வலது கண்ணை மூடி இடது கண்ணைத் திறந்து பார்த்து ஈ என்ற எழுத்து திரும்பியிருக்கும் திசையைச் சுட்டிக்காட்டச் சொல்லுங்கள்.

இந்த ஈ அட்டையை மாற்றி மாற்றி வைக்கவும். இல்லையென்றால் மாணவர்கள் ஈ எழுத்தின் திசையை மனப்பாடம் செய்துவிடுவார்கள்.

ஒவ்வொரு கண்ணுக்கும் மூன்று முறையாவது சுழற்ற வேண்டும்.

சிறுவர்கள் சரியாகச் சொன்னால் அவர்களின் பார்வைத்திறன் நன்றாக உள்ளது.

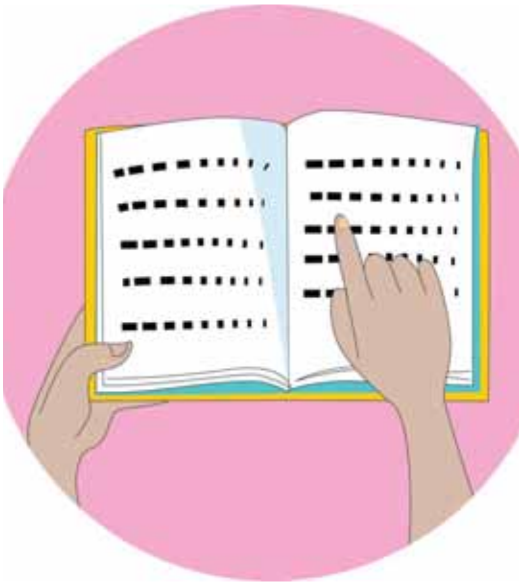
தவறாகச் சொன்னால் உடனே மாணவரை கண் மருத்துவரிடம் காட்ட வேண்டும்.

உங்கள் மாணவர்கள் கீழ்க்காண்பவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றையோ பலவற்றையோ செய்வதைக் கவனித்ததுண்டா?

கண்ணுக்கு அருகில் புத்தகத்தைப் பிடித்திருத்தல்

வாசிக்கும் போது சிரமப்படுதல்

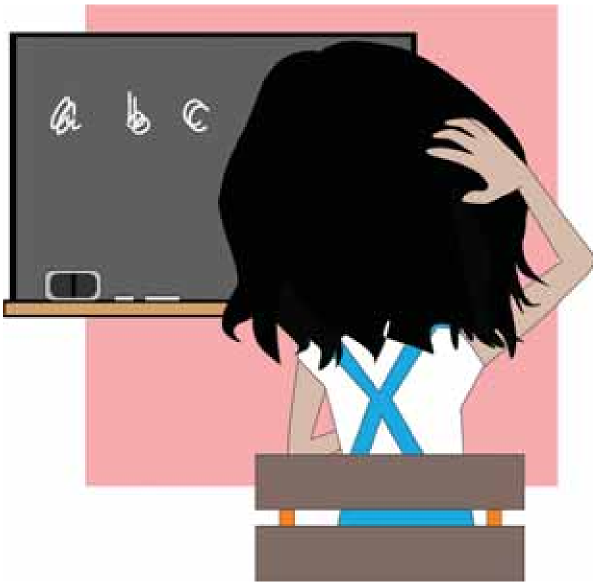
கவனிக்கும் போது சிரமப்படுதல்



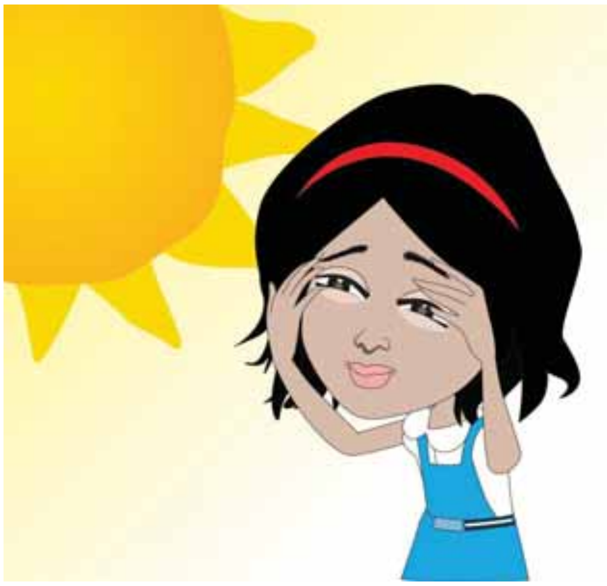
விரல் வைத்தபடியே வாசித்தல்

தொலைவில் உள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் போது கண்களை சுருக்குதல்

வாசித்ததையே திரும்பத் திரும்ப வாசித்தல்



கரும்பலகையைத் தெளிவாகப் பார்க்க
முடியாமல் திணறுதல்



வெளிச்சத்தை பார்க்கும்போது கண்ணைச்
சுருக்குதல்

தூரத்தில் இருந்து பார்த்து விளையாடும் விளையாட்டுகளைத்
தவிர்த்தல்

கண்களை அடிக்கடி கசக்குதல்

கண்களில் அசாதாரணமாகத்
தண்ணீர் வடிதல்

கண்ணை அடிக்கடி சிமிட்டுதல்

அடிக்கடி தலைவலிப்பதாகக் கூறுதல்

கண்களில் எரிச்சல் இருப்பதாகக் கூறுதல்

வாசிக்கும் போது எழுதும்போது கணினி பயன்படுத்தும்போது கண்கள் சோர்வடைதல்

படிப்பில் மதிப்பெண், ஆர்வம் குறைதல்

கண் மருத்துவரிடம், செல்லும்படி மாணவரிடம் கூறவும்

**கவனிக்கவும்
கண்டு கொள்ளவும்
கண்சிகிச்சைக்கு
அனுப்பவும்**

கீழ்க்காணும் அறிகுறிகளை மாணவர் எவரிடமும் பார்த்தீர்களா?
அல்லது மாணவர் யாராவது இப்பிரச்சனைகள் குறித்து முறையிட்டதுண்டா?

கலங்கிய கண்கள்

ஒரு கருவிழி மட்டும் பெரியதாக இருத்தல்

கோணக் கண்
(மாறுகண்)

கண்கள்
(வெள்ளைப்
பகுதி)
மஞ்சளாகத்
தோன்றுதல்

கண்களைச் சுற்றிலும் தோல் சுருங்கி இருத்தல்
செதில் செதிலாக இருத்தல்

கருவிழிக்குள் வளையங்கள் காணப்படுதல்

கண்கள் சிவப்பாகத் தோன்றுதல்

கண்களைச் சுற்றிலும் , கண் இமை வீக்கம்

கண்ணில் இருந்து வெள்ளை , மஞ்சள் நிறத்தில் பீழை வடிதல்

கண்களில் வலி

கண்களில் அரிப்பு

கண்களில் உறுத்தல்

மங்கலான பார்வை

இரட்டைப் பார்வை

விளக்கைச் சுற்றிலும் ஒளிவட்டம்
தோன்றுதல்

இரவில் சரியாகப் பார்க்க முடியாமல் இருத்தல்

கண் மருத்துவரிடம்,
செல்லும்படி மாணவரிடம்
கூறவும்

கவனிக்கவும்
கண்டு கொள்ளவும்
கண்சிகிச்சைக்கு
அனுப்பவும்

பள்ளிக்கூடத்தில் மாணவருக்குக் கண்களில் அடிப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பெரும்பாலும் விளையாட்டு அல்லது பொழுதுபோக்கு செயற் பாடுகளின் போது கண்களில் காயம் ஏற் படுகிறது.

மழுங்கல் காயம்

பந்து, கல் போன்றவற்றால் ஏற்படும் காயம் கண் மருத்துவரிடம் அனுப்பவும்

- கண்களைத் தேய்க்க விடாதீர்
- கண்ணை மூடி வைக்கவும்

குத்துக்காயம்
பென்சில், காம்ப்பஸ், மரக்கிளை, குச்சி, கம்பி குத்தியதால் ஏற்படும் காயம்.

கண்களைத் தேய்க்க விடாதீர்
கண்ணை மூடி வைக்கவும்
கண் மருத்துவரிடம் அனுப்பவும்

வெளிபொருட்கள் விழுதல்

- மணல், தூசு, பூச்சி (எறும்பு, கொசு) விழுவதால் ஏற்படும் காயம்.
- கண்களைத் தேய்க்க விடாதீர்
- கண்ணில் விழுந்து பொருளை / பூச்சியை கையால் எடுக்க முயலாதீர்
- நிறைய நல்ல தண்ணீரைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவ வேண்டும்
- கண்களை மூடி வைக்கவும்
- கண் மருத்துவரிடம் அனுப்பவும்

கண் வெந்து போதல்
அமிலம், திராவகம் போன்ற இரசாயன பொருள், தீப்பொறி மற்றும் சுண்ணாம்பு படுவதால் கண்களில் காயம் ஏற்படுதல்

- கண்களைத் தேய்க்க விடாதீர்
- நிறைய நல்ல தண்ணீரைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவ வேண்டும்.
- கண்களை மூடி வைக்கவும்
- கண் மருத்துவரிடம் அனுப்பவும்

கண் மறைப்பு தயாரிப்பது எப்படி? அதை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும்

1. உங்கள் கைகளை சோப்புப் போட்டு நன்றாகக் கழுவுங்கள்.

2. கீழே பார்த்த நிலையில் கண்களை மூடும்படி மாணவரிடம் கூறவும்.

3. காயம்பட்ட கண்ணை பஞ்சு, அல்லது கட்டுத் துணியினால் அழுத்தாமல் மெதுவாக மூடி டேப்பின் உதவியுடன் அந்தக் கட்டுத்துணியை மெல்ல ஒட்டி விடவும்.

காயத்தை தவிர்ப்பதும் குறைப்பதும் எவ்வாறு?

வகுப்பறையில் கூர்மையான பொருட்கள் வைத்திருப்பதை அனுமதிக்கக் கூடாது

கூர்மையான பொருட்களைக் கையாளும் முறைகளை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவும்

காயம் ஏதாவது ஏற்பட்டு விட்டால்

கவனிக்காமல் விட்டு விடாதீர்

காயம்பட்ட மாணவரை உடனடியாக கண் மருத்துவரிடம் காட்டுங்கள்

கண் நலம் மற்றும் கண் பாதுகாப்புக்கான சில குறிப்புகள்

இதை மாணவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

செய்யத்தக்கவை

✔ எப்போதும் கைகளை 'சோப்' போட்டு கழுவவும்

✔ கூர்மையான பொருட்களைக் கவனமாகக் கையாளவும்

✔ எட்டு மணிநேரம் தூங்கவும்

✔ ஆண்டுதோறும் கண்களைப் பரிசோதிக்கவும்

✔ விட்டமின் ஏ சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணவும்

செய்யத்தகாதவை

கண்களை அடிக்கடி தொடக்கூடாது

மற்றவரின் கைக்குட்டை, துண்டு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது

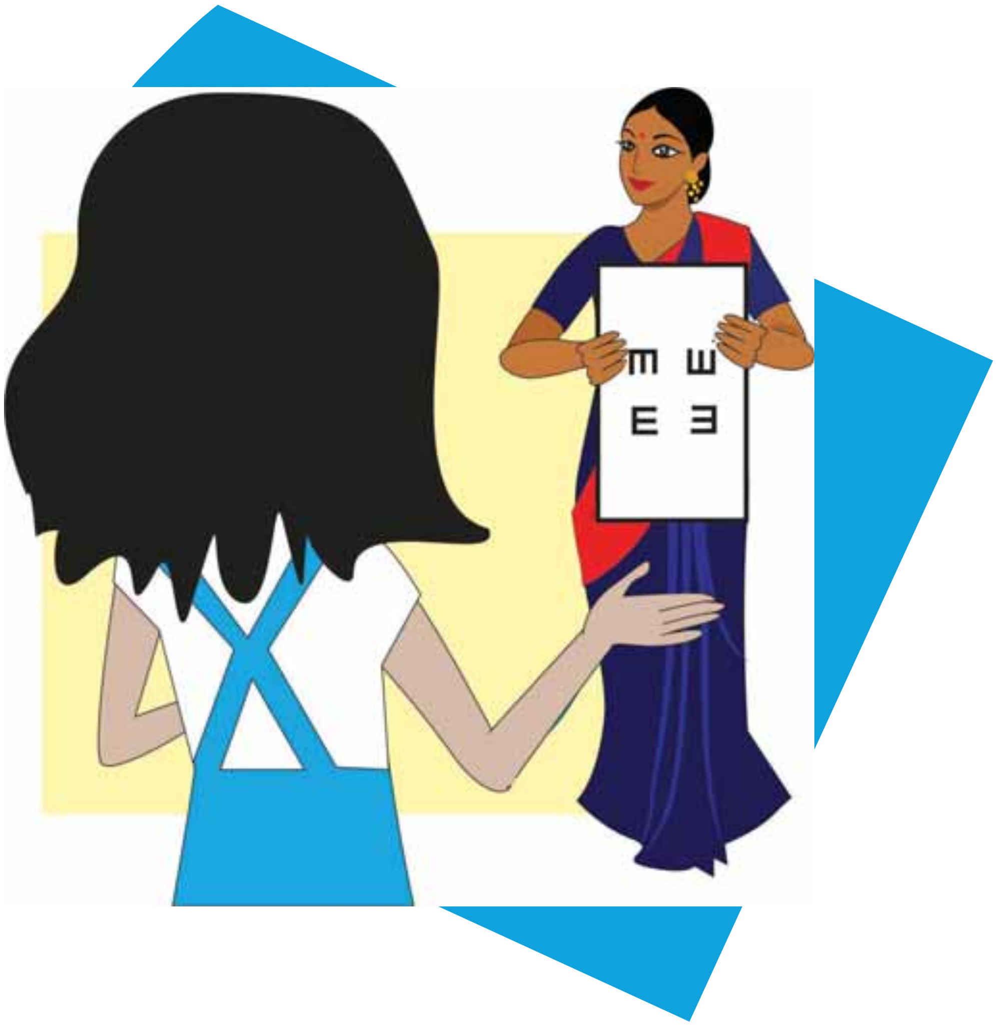
வெறும் கண்ணால் சூரியனை நேராகப் பார்க்கக் கூடாது

கில்லி போன்ற ஆபத்தான விளையாட்டுகளை விளையாடக் கூடாது

டி.வி.பெட்டிக்கு மிக அருகில் போய் பார்க்கக்கூடாது

குறிப்பு :

ஆசிரியர்களுக்குரிய பார்வை பரிசோதனை கையேடு



orbis

Elite School of Optometry, Chennai, India
ESO
Excellence since 1985

SANKARA NETHRALAYA

Developed by:

orbis

Supported by:

QATAR FUND FOR DEVELOPMENT
صنـدوق قطـــر للتنميـــة

For the program:

QATAR creating vision

REACH

For any questions, please contact:
Elite School of Optometry
No. 8, GST Road,
St.Thomas Mount,
Chennai, Tamil Nadu - 600016
Ph: +91-044-2231 6658

Permission is required to reproduce any part of this publication.
Permission will be freely granted to educational or not-for-profit organizations.
Please contact:
Senior Manager-Communications
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

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