

Как сохранить зрение у детей (памятка для родителей)



Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы. Офтальмологи предупреждают, что регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзывать на смену фокусного расстояния. Среди причин нарушения зрения у детей -

наличие хронических заболеваний, нерациональное питание, наследственная предрасположенность, высокая зрительная нагрузка, длительное статическое напряжение, проблемы с позвоночником, несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях. Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников является телевизор. Не секрет, что в настоящее время наиболее актуальной проблемой работы с компьютером является его воздействие на зрение детей. Неприятные ощущения в области глаз, как ощущение усталости, дискомфорта в виде пелены перед глазами, неясных очертаний предметов наблюдаются в разное время у 40-92%, а ежедневно у 10-40% пользователей.

Доказано, что утомление развивается через 30 мин непрерывной работы за компьютером у каждого третьего старшеклассника и у каждого второго ребенка 7-9 лет. У детей с пониженной остротой зрения коэффициент утомляемости возрастает почти в 4 раза.

Как предупредить нарушения зрения у детей?

Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании компьютером: - не допускать детей до 2-х лет к компьютерным играм и просмотру телепередач, сократить длительность работы за компьютером детям, обеспечив достаточную дистанцию до монитора компьютера - 40-60 см;



Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании телевизором:

сядьте на диван напротив телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже;

расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран;

не смотрите ТВ в полной темноте, держите включенной неяркую лампу с рассеянным светом, расположенную вне поля зрения взрослых и детей, смотрящих телевизор.

исключите бесконтрольный просмотр детьми телепередач: обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров; ограничить время просмотра телепередач на уроках до 20 минут

Соблюдать гигиенический регламент проведения занятий:

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности дошкольников не должна превышать: 10 мин. для детей от 1,5 до 3 лет; 15 мин. - от 3 до 4 лет; 20 мин. - от 4

до 5 лет; 25 мин. - от 5 до 6 лет; 30 мин. - от 6 до 7 лет. Общая продолжительность занятий дома для детей младшего дошкольного возраста в течение дня не должна превышать 40 минут, при этом обязательны перерывы для отдыха каждые 10 мин., переключая внимание детей, чтобы ребенок смотрел вдаль; необходимо также чередовать спокойные игры с подвижными, уменьшая время игр со значительным зрительным напряжением.

Соблюдать гигиену чтения:

Запрещается читать, смотреть в экран гаджетов, телевизора в темноте, читать, держа книгу на близком расстоянии, смотреть в монитор в темной комнате без дополнительного освещения, читать или играть в компьютерные игры во время движения транспорта.

Выбирать печатные издания, предназначенные для детей соответствующего возраста, с четким шрифтом на белой бумаге.

Создать оптимальные условия освещенности на рабочем столе ребенка дома и в образовательном учреждении (левостороннее естественное освещение, достаточное искусственное освещение).

Обеспечить правильную посадку ребенка во время занятий, строго запрещается читать лежа, сгорбившись и в движущемся транспорте, это вредно для зрения.

Вести активный образ жизни: физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей; необходимо достаточное, не менее 3-4 часов, пребывание на свежем воздухе.

Питаться правильно: организация здорового питания предусматривает употребление продуктов с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина, лимоны.

Соблюдать режим дня с чередованием труда и отдыха.

Соблюдение рекомендаций и гигиенических правил позволит сохранить зрение детей на долгие годы!



Помним!

Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны:

- черника,
- морковь,
- свекла,
- абрикосы,
- хурма,
- апельсины,
- молочные продукты,
- свежая капуста,
- гречка.

Гимнастика для сохранения остроты зрения

Предложить ребенку:

Навести фокус. Вытянуть большой палец левой руки перед собой на уровне глаз на расстояние примерно 40 см. На 5-10 сек. сфокусировать взгляд на своем пальце, затем, найдя вдалеке точку смотреть на нее также 5-10 сек., затем снова на палец и вновь на отдаленную точку. Повторить 7-10 раз.

Снять напряжение. Поместить большой и средний пальцы одной руки по обеим сторонам носа ближе к глазам, а указательным нажать между бровями. Далее тремя пальцами делать круговые движения в течение 1 мин. Повторить 4 раза.

Выполнить упражнение «сон». Выполняется после каждого упражнения. Ребенок закрывает глаза, потирает ладони друг об друга и кладет их на лицо. Сидит так, глубоко дыша, 1-2 мин.

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления

Упражнения выполняются сидя, в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен вперед. Продолжительность занятий 3-5 минут.

Взгляд направить влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо без задержки (от 3 до 10 раз).

Гимнастика для глаз.

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.
2. Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев).
3. Делай круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повтори упражнение 10 раз.
4. Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори упражнение 5 раз.
5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.



Взгляд смещать по диагонали: влево - вниз - вправо, вправо - вверх - прямо, вправо - вниз - прямо, влево - вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но надо следить, чтобы оно не задерживалось (3-10 раз).

Совершать круговые движения глаз: влево и вправо, вначале быстрее, потом как можно медленнее (от 1 до 10 кругов).

Смотреть на кончик носа, затем вдаль (от 5 до 7 раз).

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль (от 5 до 10 раз).

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть от 5 до 7 раз.

Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно (10 раз в среднем темпе).

Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин). Представить

погружен

ие в

полную
темноту.

Открыть
глаза (от

5 до 7
раз).

Берегите свои глаза!!!

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть
нельзя — тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.

И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть тридцать сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**