

Как узнать, что у ребенка зрение портится:

- Он садится вплотную к телевизору или держит книгу слишком близко к глазам.
- Прищуривается и часто потирает глаза.
- При просмотре телевизора или чтении закрывает один глаз.
- Слишком близко держит планшет или телефон.
- Чтобы лучше видеть, наклоняет голову.
- Стремится избегать занятий, которые требуют хорошего зрения на дальнее (игры с мячом) или близкое (чтение, рисование) расстояние.
- При ярком освещении зажмуривается.
- Часто жалуется на утомление глаз и головную боль.

Одной из эффективных профилактических мер для сохранения здоровья глаз у детей школьного возраста является зрительная гимнастика. Для достижения максимального эффекта ее следует выполнять регулярно.

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления

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

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

2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз - вправо, вправо – вверх - прямо, вправо - вниз – прямо, влево – вверх - прямо (3-10 раз).

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

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

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

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

7. 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).

8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза (от 5 до 7 раз).

Министерство здравоохранения
Пензенской области



ПРО ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ

для ответственных
родителей



ЗНАЧЕНИЕ ЗРЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Глаза помогают ребенку получить наибольший объем информации о внешнем мире. Нарушение деятельности органов зрения вызывает у него значительные затруднения в познании окружающей действительности, сужает социальные контакты, ограничивает возможности заниматься многими видами деятельности.

ОТ ЧЕГО ПОРТИТСЯ ЗРЕНИЕ У РЕБЕНКА?

Негативное влияние на зрительную систему ребенка могут оказывать хронические заболевания внутренних органов, обменные нарушения, заболевания позвоночника, значительные зрительные нагрузки, длительное статистическое напряжение, неправильное питание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие физических нагрузок, сокращение длительности ночного сна, неправильная организация занятий дома и в образовательных учреждениях, физические травмы глаз. Большое значение имеет наследственный фактор.

ЗРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА РАСТЕТ И СОЗРЕВАЕТ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ, ПОЭТОМУ ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ НУЖНО ПОСТОЯННО.

ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА?

1.ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

Соблюдение режима дня, чередование разных видов деятельности.

Полноценный рацион питания с достаточным содержанием белка, витаминов и минералов, прием пищи 4-5 раз в день. Особенно полезна для глаз морская красная рыба, молоко и кисломолочные продукты, овощи и фрукты, зелень, каши, яйца (обязательно с желтком), разные орехи, семечки.

Физическая активность, занятия спортом.

Ежедневные прогулки, пребывание на свежем воздухе не менее 1,5 - 2 часов в день в светлое время.

Достаточный сон – не менее 10 часов.

2. ЗРИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Чрезмерное использование гаджетов ухудшает зрение. Допустимое пребывание за телевизором и гаджетами для школьников младших классов – 15 минут, средних – 25- 30 минут, старших – не более 2 часов с перерывом каждые 40 минут.

Читать, рисовать, лепить, готовить уроки, ребенок должен сидя, с ровной спиной, не сутулясь и не наклоняясь низко к столу.

Стол и стул должны соответствовать росту школьника. Должно быть хорошее освещение: верхний свет и настольная лампа, которую надо ставить слева, если ребенок правша и справа, если левша.

Не позволяйте ему читать в транспорте или лежа.

Смотреть телевизор или видео на экране гаджета тоже необходимо в положении сидя. При этом обязательно наличие неяркого света. Расстояние до телевизионного экрана – не менее 2-3 метров.

Любое занятие, требующее напряжение глаз, должно продолжаться не более 30 - 40 минут, после этого надо делать перерыв на 10 минут. В перерыве нужно немного подвигаться, подойти к окну и посмотреть вдаль, и сделать гимнастику для глаз.

3.РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ОКУЛИСТА

Необходимо посещать все плановые осмотры врача. В первые годы жизни, когда зрение формируется, многие проблемы скорректировать легче.

Родителям следует обращать внимание на жалобы детей и проявления нарушения зрения: чем раньше выявлена проблема и начато лечение, тем больше шансов замедлить прогрессирование.

А правильно подобранные очки улучшают восприятие информации и способствуют коррекции зрения.