

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 отзываться 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. Серьезную нагрузку на органы зрения детей дает чтение. Процесс заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. Не секрет, что в настоящее время наиболее актуальной проблемой работы с компьютером является его воздействие на зрение детей и подростков. 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 после 10 лет до двух часов в день, 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 неконтролируемый просмотр детьми телепередач: обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров; ограничить

время просмотра телепередач на уроках до 10 мин. – в 1 классе, до 20 мин. в 3-4 классах, до 25 мин. в 5-7 классах, до 25 мин. – в 8-11 классах.

Соблюдать гигиенический регламент проведения занятий:

- выполнения домашних заданий для учащихся в 1 классе - до 1 ч, во 2-м - до 1,5 ч, в 3-4 классах - до 2 ч, в 5-6 классах - до 2,5 ч, в 7 классе - до 3 ч, в 8-11 классах - до 4 ч.;
- продолжительность непрерывной учебной деятельности школьников (чтение, письмо не должна превышать 7-10 мин. для учащихся 1-4 классов, 10-15 мин. - для учащихся 5-11 классов.
- 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 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: расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 30-45 см у учащихся 1-4 классов и не менее 30-45 см – у обучающихся 5-11 классов; 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 и подростков на долгие годы!

Гимнастика для сохранения остроты зрения

Предложить ребенку:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

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 и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но надо следить, чтобы оно не задерживалось (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 вдале (от 5 до 7 раз).
5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдале (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).