

Берегите глаза детей!

Зрение – чудесный дар природы, благодаря которому человек видит красоту окружающего мира. Глаза – важная часть организма человека, и они заслуживают внимательного и бережного отношения к себе. Ни один орган чувств не испытывает такой нагрузки, как глаза! Главная задача родителей детей с проблемами зрения это знать правила охраны и гигиены зрения и научить этим правилам детей. Известно, что первичной причиной всех нарушений зрения является умственное и психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц. Чтобы понимать, как и почему появляются зрительные нарушения, родителям в первую очередь надо знать, как устроен и как работает сложный орган зрения, что нужно делать для укрепления и здоровья глаз. Существуют правила, способствующие сохранению зрения, которым необходимо научить детей, а также - научить их выполнять эти правила.

1. Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.
2. Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
3. У компьютера детям можно проводить не больше 10 мин. в день.
4. Необходимо следить за осанкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует. Спина должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см. Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа) При неправильной осанке деформируются позвоночные диски, что приводит к сколиозу, сосудистой недостаточности, кислородному голоданию от которого страдают все системы организма, угнетается работа зрительных нервов в коре головного мозга.
5. Чтобы не повредить глаза, нельзя: — кидаться камнями, льдом, песком, землей; — нельзя бросать игрушки в лицо; — нельзя тереть глаза грязными руками; — надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.

6. Научите ребёнка следить за чистотой своих очков, чтобы он регулярно удалял грязь с поверхности очков (промывал теплой водой с мылом и протирал мягкой тканью).

7. Чтобы сохранить у ребёнка хорошее зрение, надо обязательно не реже, чем 1 раз в год, показывать его врачу — офтальмологу! Выполнять все рекомендации данные доктором.

Расскажите детям, что глаза следует тренировать. Разучите с ними гимнастики для глаз. Воспитайте в них привычку и потребность в выполнении этих гимнастик ежедневно, объясняя им, что это необходимо для глаз, для улучшения зрения

Подвешивайте к потолку в разных местах различные предметы (игрушки, буквы, цифры). Научите ребёнка перемещать взгляд от одного предмета к другому. Если рассматриваемый предмет воспринимается не четко, то надо перевести взгляд на четко воспринимаемый предмет и снова вернуться к тому предмету, который был хуже рассмотрен (глазодвигательный тренинг)

После продолжительной зрительной работы вблизи (чтение, письмо, рисование и др.), несущей большую зрительную нагрузку, необходимо провести упражнения для снятия зрительного напряжения с глаз. Для этого нужно учить детей перемещать взгляд вдаль, вверх; вправо, влево. При этом голова не должна двигаться, только глаза.

Предлагайте посмотреть на предмет (зрительный стимул) расположенный в глубине пространства. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

Посмотреть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект (картинку или сигнальную метку на стекле). Повторить 5 раз.

Посмотреть вперед в течение 2-3 секунд, затем перевести взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25- 30 см, через 4-5 секунд руку опустить. Повторить 10-12 раз.

Это упражнение укрепляет глазные мышцы, улучшает кровообращение и питание глаз.

Световые ванны.

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй!» - солнышку скажу».

Моргание.

Закройте глаза, подумайте о чем-нибудь приятном. Откройте глаза, поморгайте ими - «бабочка крыльями машет».

Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение.

При проведении зрительной гимнастики следует придерживаться определенных правил:

- всегда снимать очки;
- следить за дыханием, дышать глубоко и равномерно;
- все внимание сосредоточить на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться и часто поморгать;
- выполнять гимнастику от 3 до 5 минут, ежедневно.

Таким образом, регулярно выполнение зрительной гимнастики помогает:

- снять физическую и психологическую напряженность;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- развивать зрительную координацию;
- укреплять глазные мышцы;
- развивать зоркость и внимательность;
- улучшить зрение.

А также положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на его работоспособность.