

Берегите глаза детей!

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки! Обращали ли вы внимание на то, что «очкарики» делятся на грустных и веселых? Одних нарушение зрения печалит, обидные и шутливые дразнилки сверстников огорчают, а другие не только не огорчаются, но и сами любят пошутить, а главное - увлеченно помогают своим глазам решить серьезную проблему: как научиться лучше видеть? Как правильно организовать свое рабочее место? Как правильно тренировать глаза?

Познакомьте детей с правилами охраны и гигиены зрения: для начала разучите с ними упражнения для снятия зрительного утомления.

Почему это нужно прежде всего? Потому что первопричиной всех нарушений зрения является умственное и психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц.

Глаза - это часть организма, и в качестве таковой они подвержены воздействию факторов, влияющих на организм в целом. Ни один другой орган чувств не испытывает такой нагрузки, как глаза!

Такие болезни, как диабет и нефрит, могут стать причиной проблем со зрением. Установлено, что пятна перед глазами «плывут» при заболеваниях печени и нарушениях пищеварения, что воспалительное состояние (конъюнктивит, воспаление радужной оболочки глаз) является симптомом дисбаланса в организме, возникающего вследствие чрезмерного потребления сахара, белка и т.д. Есть и чисто механические причины нарушения нормального снабжения глаз кровью и нервными импульсами. Они кроются в напряженном состоянии мышц задней части шеи, которые действуют на шейные позвонки, затрудняя нормальное функционирование зрительных нервов, а также поражая вазомоторные нервы, контролирующие размеры небольших артерий, в результате чего приток крови к голове ограничивается. Можно утверждать, что зрительный анализатор - самый чувствительный и самый неподготовленный к учебным нагрузкам

орган ребенка. Начальный период обучения предполагает чрезвычайно высокий уровень зрительных. Расскажите детям, что глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе. Сделайте все возможное, чтобы выработать у них зрительные привычки, способствующие уменьшению нагрузки на глаза. Чтобы понимать, как и почему появляются зрительные нарушения, детям надо знать, как устроен и работает сложный орган зрения.

Организируйте свою жизнь и жизнь ваших детей так, чтобы в свободное время вы имели возможность активно отдыхать и восстанавливать силы. Проникнитесь мыслью о необходимости заботы о своих глазах и глазах ваших детей. Пусть простые приемы снятия зрительного утомления станут неотъемлемой частью вашего образа жизни! Ваши усилия окупятся! Глаза перестанут уставать, взгляд будет ясным и сияющим, улучшатся внимание и мыслительные способности.

Дорогие родители! Прочитайте детям стихи. Прочитайте детям стихотворение о том, как устроен глаз, покажите на картинках его строение. Зрение - чудесный дар природы, благодаря которому человек воспринимает внешний мир. Мы видим Солнце и звезды, находящиеся на расстоянии миллиардов километров от Земли, видим красоту окружающей природы, людей и все, что создано ими. Глаза дают нам возможность читать и знакомиться с культурой прошлых поколений, с достижениями современной науки.

Берегите зрение – полезные советы

1. При чтении, письме или работе с мелкими деталями обязательно обеспечьте хороший свет. Главные требования к свету: при работе за столом он должен падать с левой стороны (для левшей – с правой); **при чтении** с книгой в руках (на диване, кресле) лучшее расположение светильника – сверху, несколько сзади; **свет должен быть** достаточной интенсивности: вам должно быть хорошо видно и в то же время свет не должен "резать" глаз; **прямой свет** не должен попадать в глаза – для этого располагайте светильник так, чтобы абажур прикрывал лампу; если вы включаете **дополнительное освещение** (настольную лампу, бра, торшер), оптимальным вариантом будет сочетание его с мягким основным светом. Оставьте гореть одну лампу на люстре и вы сгладите раздражающий контраст между темнотой и ярким светом.

2. Выдерживайте расстояние между глазами и книгой или тетрадью. Оно должно быть около 30-40 см. При необходимости долго рассматривать мелкие детали вблизи делайте перерывы в работе и пользуйтесь лупой.

3. Не читайте на ходу, в транспорте, лежа. Изменение расстояния всего на несколько миллиметров для вас будет незаметным, а от глаза потребует больших оптических перестроек в своей работе. При тряске глазу придется перестраиваться чуть ли не ежесекундно, это сильно изнашивает глазную мышцу и, конечно же, плохо отражается на зрении.

4. Ограничивайте просмотр телевизора. Смотреть телевизор нужно только сидя, желательно в удобном кресле. Экран должен быть расположен точно перед ребенком. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребенок смотрел на экран сбоку. В вечернее время необходимо дополнительное освещение в помещении. Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 3-х метров, при условии, что диагональ экрана составляет 21 дюйм, то есть чуть более 0,5 м. Чем больше экран, тем дальше от него нужно посадить ребенка. При этом

тип экрана – обычный, плоский, жидкокристаллический, плазменный – не имеет значения.

5. Делайте перерывы. Давайте своим глазам разнообразную нагрузку, не эксплуатируйте их только на чтение или письмо длительное время – дайте им передышку: каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30 секунд.

Комплекс упражнений для глаз: 1) Поморгайте часто и интенсивно в течение минуты. 2) Закройте глаза и попробуйте поморгать закрытыми глазами. 3) Смотрите вдаль около минуты, затем переведите взгляд на кончик носа, досчитайте медленно до 10, переведите снова взгляд вдаль, закройте глаза. 4) Посмотрите на потолок, медленно, по прямой линии переведите взгляд вниз (на пол). Повторите 3-4 раза. 5) Легкими похлопывающими движениями кончиков пальцев помассируйте брови, височную и подглазничную область. 6) Закройте ладонью глаза на одну минуту.

6. Правильное питание. Рацион детей должны быть разнообразным и включать в себя мясо, рыбу, сыр, молоко, овощи, цитрусовые, ягоды и грецкие орехи. А для сохранения и укрепления зрения необходимо получать следующие витамины: *витамин А* (отвечает за сумеречное зрение, содержится в сливочном масле, молоке, говяжьей печени, моркови, шиповнике, абрикосах, чернике, щавеле, петрушке, томатах, луке, грецких орехах, апельсинах); *витамин В2* (рибофлавин) (улучшает цветоразличение и ночное зрение содержится этот витамин в пивных дрожжах, рыбе, печени, молоке, яйцах, шпинате); *витамин С* (много в чернике, лимоне, смородине, шиповнике, квашеной капусте).

7. Занятия физическими упражнениями. В дошкольном возрасте нужны систематические занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений, профилактику заболеваний. Занятия физкультурой и спортом обеспечивают улучшение деятельности всех органов и систем, стимулируют обменные процессы в организме, что положительно воздействует на зрение.

8. Берегите глаза от прямого воздействия ультрафиолета. На морском побережье, в горах, при яркой солнечной погоде носите солнцезащитные очки. И ни в коем случае не смотрите незащищенным глазом прямо на солнце. Это может вызвать серьезный ожог сетчатки и потерю зрения.

9. При возникновении жалоб и какого-либо дискомфорта в области органа зрения следует обязательно обратиться за помощью к специалисту. Не следует самостоятельно определять диагноз и заниматься самолечением, ведь затягивая с обращением к врачу, можно получить необратимые изменения.