

Как сохранить зрение

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в школе и дома. Необходимо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3 до 5 лет, и одного часа в 6-7 летнем возрасте. Однотипные занятия должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз. Следует предоставить возможность детям походить, побегать по комнате, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Профилактику неправильных зрительных привычек начинают с 2-3 летнего возраста. Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительность непрерывного просмотра передач или занятий на компьютере для дошкольников и младших классов не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора – 2-5 метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см.). Сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности 30-35 см. Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги или тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ногой всей стопой опираются на пол или скамейку, стул на 3-5 см. задвинут под стол. Важно обучить ребенка самостоятельно контролировать свою посадку. Так проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются стула.

Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих факторов близорукости.

Лучший способ избежать глазных болезней у детей – это регулярное проведение лечебных осмотров.

Если вашему ребенку назначают очки, то это не должно стать причиной паники и пессимизма. Своевременное использование очков позволяет в ряде случаев полностью восстановить зрение.

В классе дети с нарушенным зрением должны сидеть достаточно близко от доски, в первом ряду от окон, чтобы глаза не напрягались (и, если это возможно, без очков). Попросите так же учителя, чтобы ребенку разрешали смотреть в окно, переводя взгляд с ближнего предмета на дальний. Полезны для глаз зрительные упражнения во время уроков (30-60 секунд) и на переменах.

При высокой степени близорукости противопоказаны все виды спорта связанные с сотрясениями тела и головы.

Огромную помощь в профилактике нарушения зрения может оказать гимнастика для глаз.

Комплекс упражнений для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево, вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, 3-4 движения в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 5-6 раз.

6. Выполняется сидя. Отклонившись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

7. Выполняется сидя. Отклонившись на спинку стула, прикрыть веки, затем крепко зажмурить веки, открыть веки. Повторить 5-6 раз.

8. Выполняется сидя. Руки на пояс, повернув голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернув голову налево, посмотреть на локоть левой руки. Повторить 5-6 раз.

9. Выполняется сидя. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

10. Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы руки опустить (выдох). Повторить 3-4 раз.

Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс поведенческих гигиенических процедур.