

### Как сохранить зрение ребенка?



Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. Ежедневно человек воспринимает из окружающего мира большое количество информации, что требует много внимания и почти постоянного напряжения глаз. **Детское зрение особенно важно беречь, и следить за ним нужно с самых ранних лет, ведь это очень важно для будущего ребенка.** Особенно нужно обратить внимание на зрение вашего ребенка, когда он идет в первый класс. Ведь именно сейчас важно организовать работу ребенка так, чтобы впоследствии он сам знал, когда надо сделать перерыв и отдохнуть. На что же вы, как родители, должны обратить внимание, чтобы сохранить хорошее зрение своему ребенку?

Организовать рабочую зону необходимо так, чтобы максимум дневного света попадало на ту рабочую поверхность, где ребенок учит уроки. Лучше всего, чтобы стол стоял у окна. Когда дневного света становится недостаточно и включаются настольные лампы, необходимо помнить о том, что свет должен падать слева для правши, и наоборот, справа для ребенка-левши. Свет не должен быть тусклым, но и не должен быть слишком ярким. Помимо освещения помните о том, что тетрадь или книга должны находиться не менее чем в 40 см. от глаз ребенка. Для этого стул и стол, где занимается маленький ученик, должны соответствовать росту ребенка.

**В первом классе зрительная нагрузка многократно возрастает.** Вашему первоклашке еще тяжело адаптироваться к домашним заданиям. Поэтому необходимо следить за тем, как долго он делает уроки. На это не должно уходить более 1,5 часов. Каждые 30 минут необходимо делать маленький перерыв, который поможет отдохнуть самому и расслабить зрение.

Прогулки на свежем воздухе необходимы вашему первокласснику! Конечно, в погоне за хорошим образованием и всесторонним развитием можно просто не успеть погулять. Но для поддержки зрения ребенок должен проводить не менее двух часов в день на свежем воздухе. Желательно чередовать малоподвижные виды деятельности с активными прогулками.

**В возрасте 7 лет ребенок должен спать около 10 часов в сутки.** Проследите, чтобы ваш ребенок не засиживался допоздна. **Помните, что правильно организованный режим дня – залог здоровья вашего ребенка!**

В сохранении зрения немалую роль играет правильное питание в детском саду



и в школе. Рацион ребенка должен состоять из пищи, богатой витаминами и минералами. Любимым витамином для глаз является витамин А, а лидером по его содержанию считается морковь. Но надо помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, нужно морковочку тушить или делать салатики с маслом или сметаной.

Для поддержания остроты зрения полезны будут также черника, тыква, зелень (особенно петрушка), хурма, курага, облепиха, шиповник. Включайте больше этих продуктов в рацион своего ребенка, это поможет укрепить и сохранить зрение.

В современном мире трудно представить себе жизнь без компьютеров и телевизоров. И в семье, где есть компьютер, запретить его использование будет сложно, но до определенного возраста необходимо. Офтальмологи убеждены, что до 7 лет не должно быть не какого компьютера! Убедите ребенка в том, что это не игрушка, не играйте в компьютерные игры при ребенке или вместе с ним. Пользуйтесь компьютером только для работы.

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана или как можно дальше, ни в коем случае не разрешайте ребенку смотреть телевизор близко к экрану. То есть для экрана с диагональю 72 см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3.5 метров. По мнению офтальмологов, тип его (электронно-лучевой, жидкокристаллический или плазменный) не влияет на переносимость зрительных нагрузок.

Ежегодно необходимо посещать окулиста, и даже если зрение ребенка хорошее, это не дает гарантии, что оно таким и останется. Потерять зрение не сложно, а вот сохранить или улучшить – гораздо тяжелее, а иногда практически невозможно. Присматривайтесь к ребенку. Если он щурится, глаза покраснели, или же ребенок жалуется на резь в глазах – это повод для срочной консультации специалиста.

Родителям важно помнить о том, что ребенку необходимо не только учиться, но и отдыхать. Помогите ему правильно организовать свой день, и он не только оправдает ваши надежды в учебе, но и сохранит зрение. Ведь предотвратить проблемы всегда проще, чем лечить.



Учителям и родителям не мешало бы знать, что ребенок рождается с низкой остротой зрения. Пресловутая «единица» достигается только примерно в семилетнем возрасте. Это одна из причин, почему занятия в школе начинают

с 7 лет. Но эта граница у всех индивидуальна, а если в наличии плохая наследственность или в анамнезе, к примеру, вегетососудистая дистония, то без консультации офтальмолога перед школой не обойтись.

**Какие меры нужно принимать родителям, о чем нужно помнить, чтобы потом не пришлось лечить зрение ребенку? Если момент упущен, и зрение начало ухудшаться, следует попытаться остановить или хотя бы притормозить этот процесс.**

Раннее обучение чтению, рисованию и занятие другими малоподвижными видами деятельности должно обязательно сменяться активными двигательными упражнениями на свежем воздухе. А еще речь идет о переизбытке сидячих зрительно-нагружающих занятий по сравнению с другими видами деятельности. Ребенок должен достаточное количество времени гулять (не менее 2-3 часов для детей 7-9 лет), хорошо высыпаться (не менее 10 часов для того же возраста), очень желательны занятия спортом (предпочтительно плаванием, а не шахматами).

В 1-ом классе многократно возрастает зрительная нагрузка, ребенок испытывает постоянный пресс в условиях плохой освещенности и невозможности сменить позу на неудобной мебели.

**Что могут сделать родители?**

**Во-первых**, не следует ругать за оценки, усугубляя стресс ребенка.

**Во-вторых**, в конце каждой четверти ребенка должен обследовать офтальмолог.

**В-третьих**, необходимо соблюдать зрительную гигиену дома.

Аккомодационные мышцы ребенка (которые работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями и, конечно же, их нужно «подкармливать».

Когда вы читаете эти строки, ваш взгляд двигается 3-5 раз в секунду, т.е. около 250 раз в минуту глаз меняет свое положение. Взгляд скользит не последовательно с одного объекта на другой, а на миг замирает на одной точке для восприятия увиденного, затем перескакивает дальше, сдвигается назад, опять перескакивает на следующий объект и т.д. Глаза постоянно движутся и автоматически «настраивают» резкость на находящийся на любом расстоянии предмет, на который падает взгляд (аккомодация).



Сосредоточение взгляда напряженных глаз на одной точке – большая нагрузка! В результате однообразных, в пределах ограниченного пространства, движений глазные мышцы напрягаются, глаза вынуждены смотреть в одну точку. Подобная длительная нагрузка неизбежно ведет к переутомлению глаз.

Следствиями привычки к такой однообразной деятельности и односторонней нагрузки на глаза являются:

- Напряжение мышц глаз и затылка;
- Неглубокое дыхание;
- Снижение работоспособности глаз;
- Снижение внимания и чувство разбитости.

Первые упражнения для глаз, нацеленные на сохранение зрения, были созданы еще до нашей эры. В разработку комплекса лечебной гимнастики сделали свой вклад и йоги, которые обосновали значение не только тренировки, но и полноценного отдыха.

### **Упражнения для глаз:**

1. Подойти к окну, посмотреть вдаль, считая до десяти. Затем посмотреть на кончик носа. Затем опять вдаль. Повторить 5-6 раз.
2. Закрыть глаза, сильно-сильно зажмуриться на 2 секунды, расслабить глаза. Повторить 5-6 раз.
3. Посмотреть одними глазами по очереди вправо, влево, вниз, вверх. Повторить 10 раз.
4. Вращение глазами. Повторить 5 раз.
5. Часто-часто поморгать в течение 30 секунд.
6. «Перемещение взгляда» - это упражнение для глаз расслабляет глазные мышцы, избавляет от привычки смотреть, не мигая в одну точку. Перемещайте взгляд, осматривая все находящиеся в помещении предметы, обводя их по контуру. Это очень важный решающий процесс, позволяющий глазам отдохнуть и расслабиться.



Не забывайте: каждые 3-5 секунд моргать, дышать глубоко и свободно. После упражнений можно закрыть глаза на 1-2 минуты. Полезно также поплескаться на них холодной водой.

Пользуйтесь каждой возможностью, чтобы водить глазами по сторонам. А таких возможностей бесчисленное множество. Старайтесь чаще смотреть на предметы, находящиеся как можно дальше (аккомодация вдаль), чаще моргайте и при этом глубоко дышите. Благодаря этому вы повысите резервы аккомодации глаза.

Приводим образцы «гоночного круга», по которому могут «путешествовать» ваши глаза, отдыхая от длительного смотрения в одну точку.

1. Моргаем, моргаем и только моргаем, без перерыва в течение 2 минут.
2. При моргании стараемся вращать глазами, или перемещать глаза хаотически в разные точки, рассматривая поочередно разные объекты.

Для чего это нужно глазу?

1. Улучшает кровообращение, что очень полезно для глаза.
2. При моргании выделяется слеза, которая смазывает и защищает роговицу глаза.

**Упражнения очень простые и очень полезные для глаз. Потому что при работе на компьютере свет монитора сушит роговицу глаза. И если он не будет смазываться, то роговица глаза высохнет и повредится. Что приведет к нарушению и потере зрения.**

**Так что моргайте как можно чаще!!! Делайте зарядку и будете здоровы!!!**

**Берегите зрение!**

