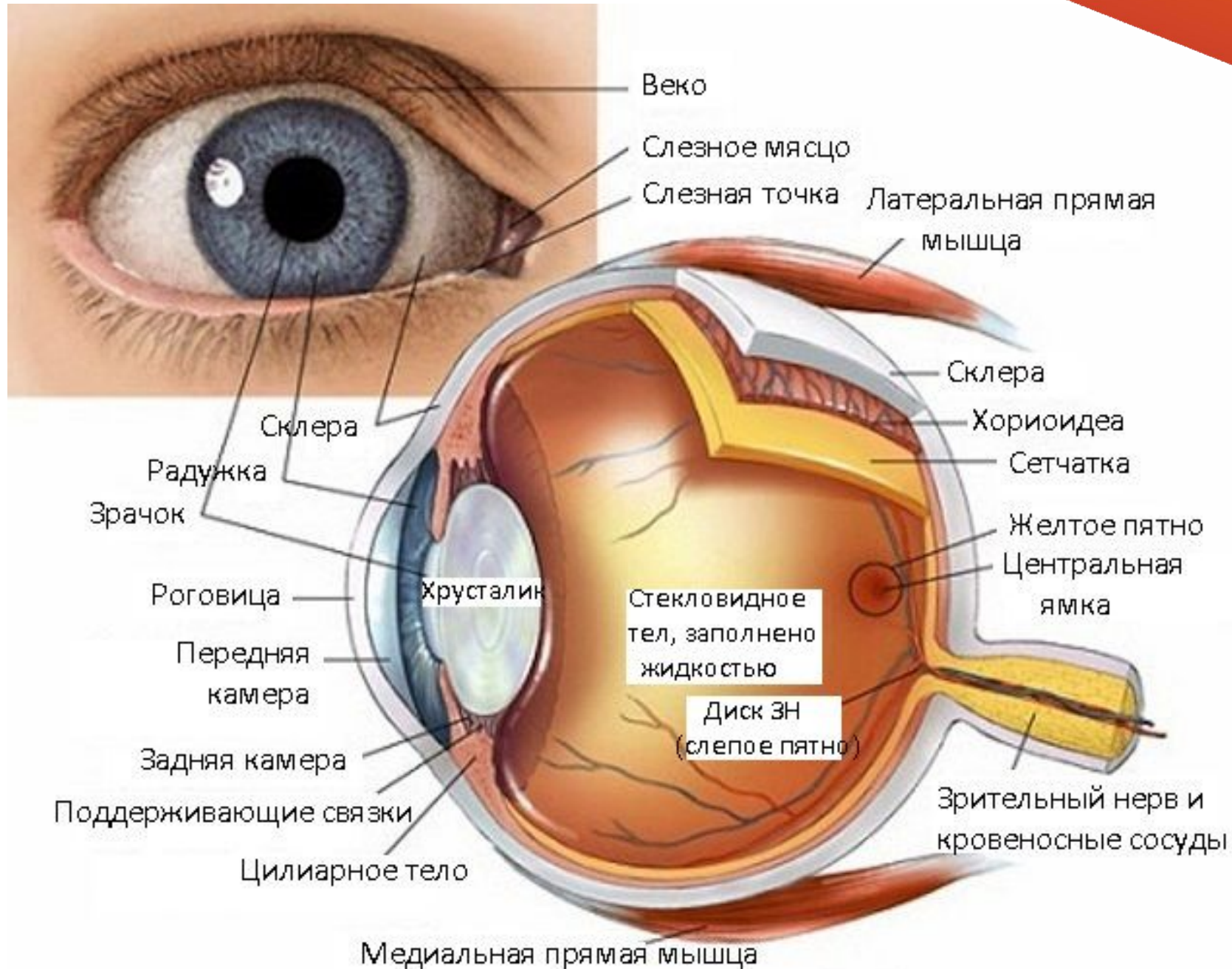


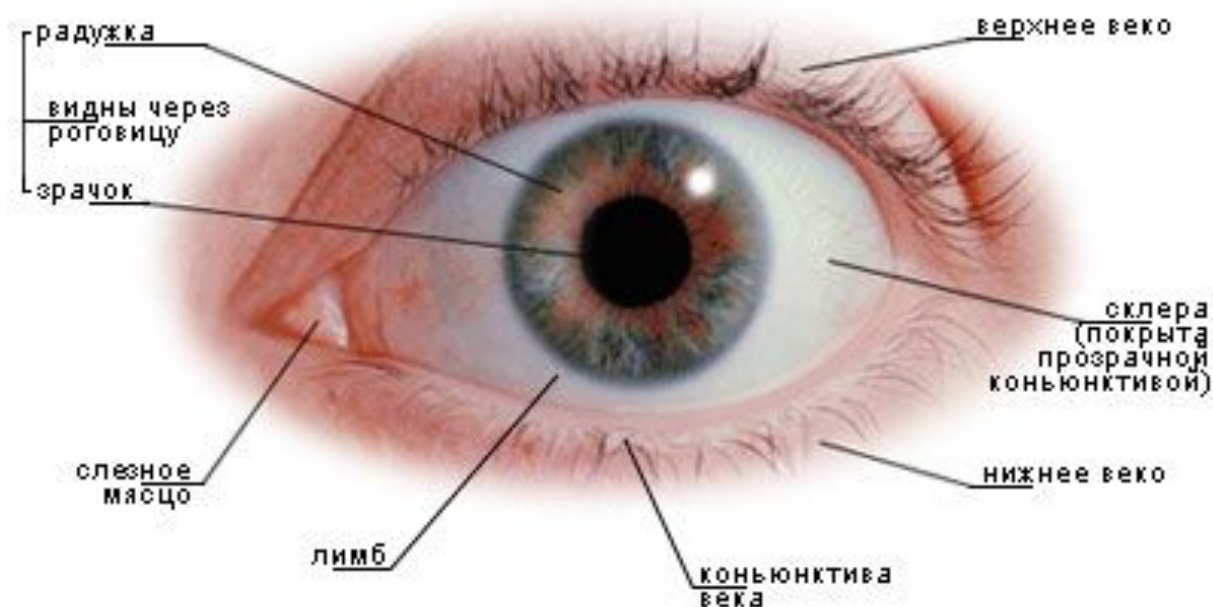
Профилактика нарушений зрения у детей



Строение глаза



Глаза человека – один из самых драгоценных и в то же время самых уязвимых органов. Не случайно природа предусмотрела им столько защитников – это веки, брови и ресницы.



Профилактика: Совет №1

Соблюдайте режим дня.

✓ В течение дня чередуйте разные виды деятельности.

! Занятия домашней работой, помощь родственникам, игра со сверстниками и пр.

! Важно, чтобы ваши глаза периодически меняли фокус с близкого расстояния на дальнее.



Совет №2

✓ Рационально питайтесь,
употребляйте в пищу продукты,
богатые витаминами и
минералами.



! Нехватка витаминов, а также микро- и макроэлементов часто становится причиной нарушения зрения у детей. Поэтому необходимо, чтобы все получали сбалансированное питание



облепиху, шиповник, морковь, зелень чернику, курагу, тыкву и хурму.

Совет №3

✓ Чаще гулять на свежем воздухе.

! Малоподвижный образ жизни и отсутствие физических нагрузок часто становятся причинами снижения четкости зрения в дошкольном и школьном возрасте. Чем больше вы двигаетесь и проводите времени на свежем воздухе, тем лучше.



Совет №4

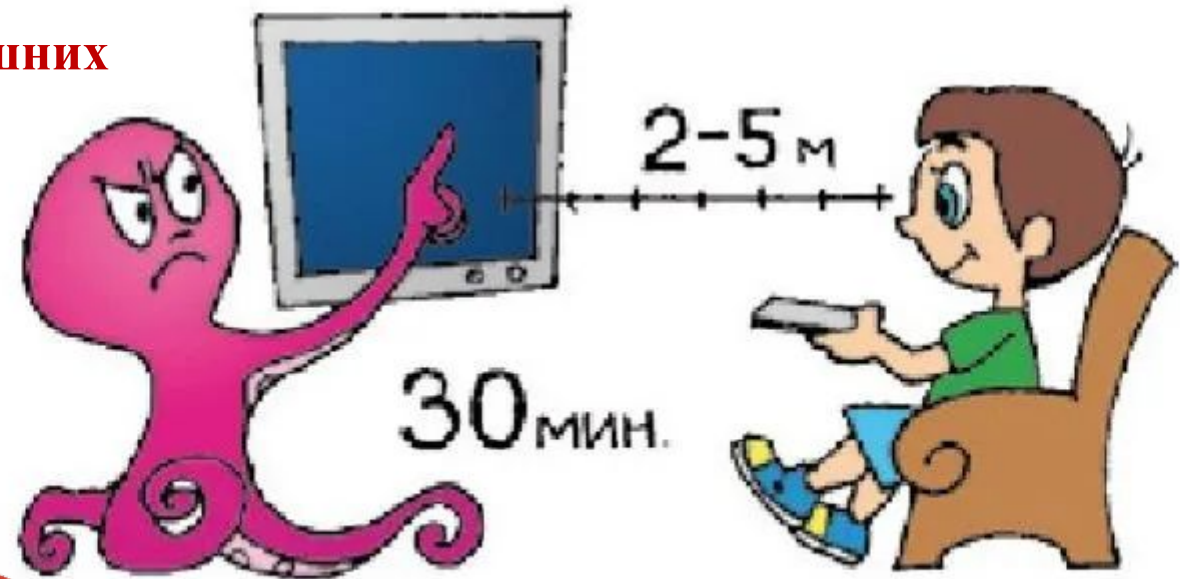
- ✓ **Спать в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов**



Совет №5

Зрительный режим.

- Вы должны находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 метров.
- Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) — 30 минут.
- Продолжительность занятий в домашних условиях — от 40 минут до 1 часа



Совет №6

Рабочее место.

- Ваше рабочее место должно соответствовать росту и хорошо освещаться.
- Во время занятий держите туловище и голову прямо, а плечи расправленными



Совет № 7

Осмотр специалистов в динамике

- Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию.



- ✓ Садитесь вплотную к телевизору или держите книгу слишком близко к глазам.
- ✓ Прищуриваетесь и часто потираете глаза.
- ✓ При просмотре телевизора или чтении закрываете один глаз.
- ✓ Слишком близко держите планшет или телефон.
- ✓ Чтобы лучше видеть, наклоняете голову.
- ✓ Стремитесь избегать занятий, которые требуют хорошего зрения на дальнее (игры с мячом) или близкое (чтение, рисование) расстояние.
- ✓ При ярком освещении зажмуриваетесь.
- ✓ Часто жалуетесь на утомление глаз и головную боль.



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Как узнать, что зрение портится?



Одной из эффективных профилактических мер для сохранения здоровья глаз у детей школьного возраста является зрительная гимнастика. Для достижения максимального эффекта ее следует выполнять регулярно. Представленные упражнения для детских глазок нужно делать в течение 7-8 минут, до и после работы за компьютером или выполнения домашней работы.



Гимнастика для глаз

Упражнение №1



Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).

Упражнение №2



Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение №3



На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

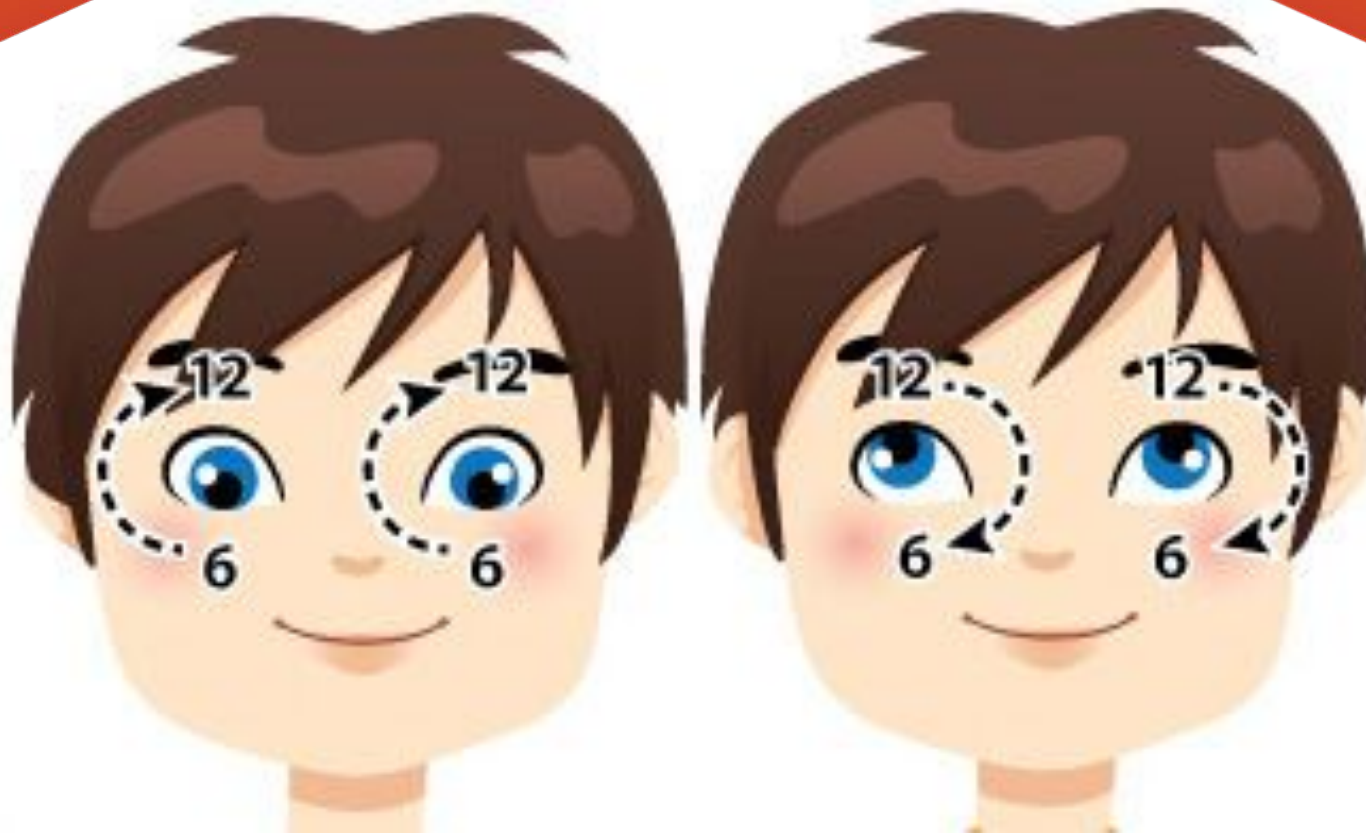
Упражнение № 4



На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.

Упражнение №5



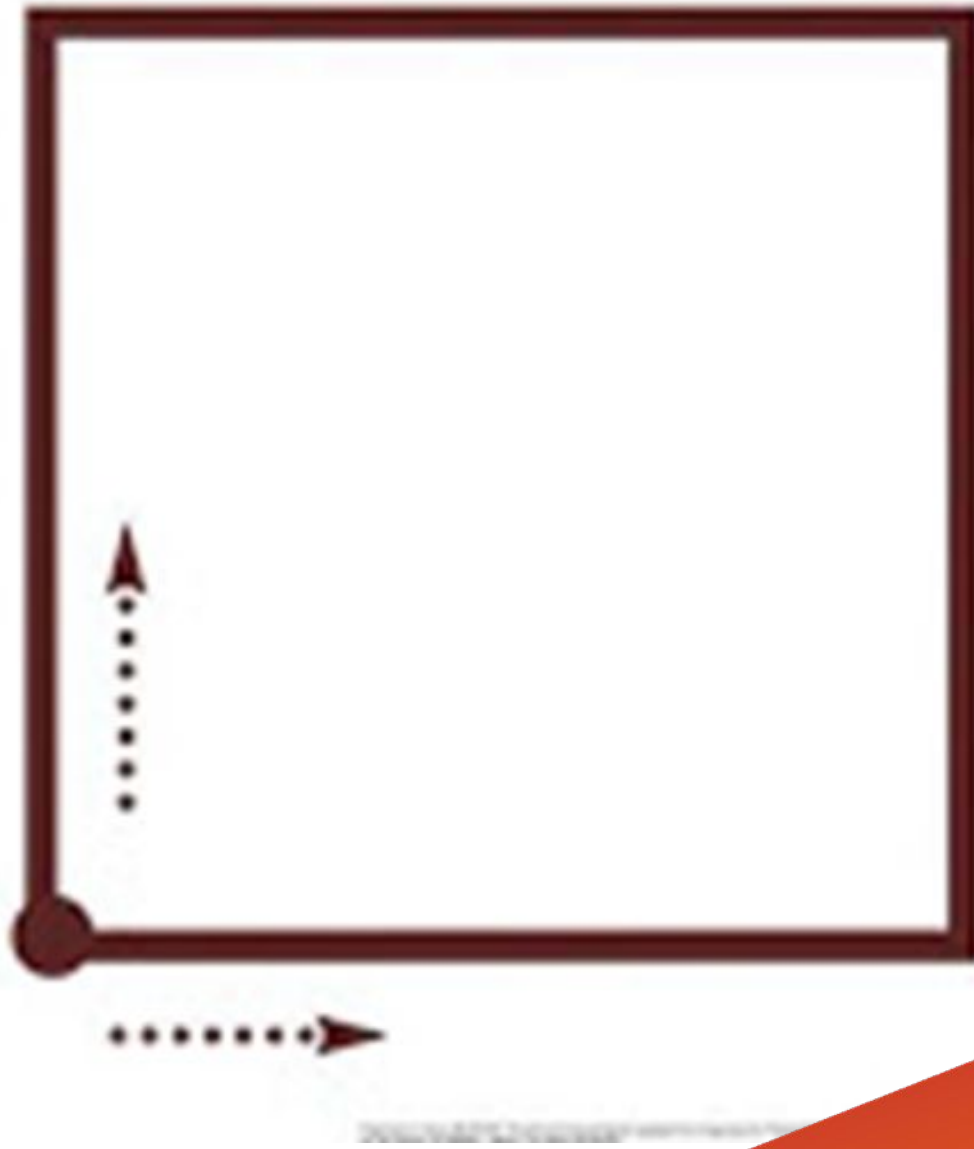
Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй.

Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)









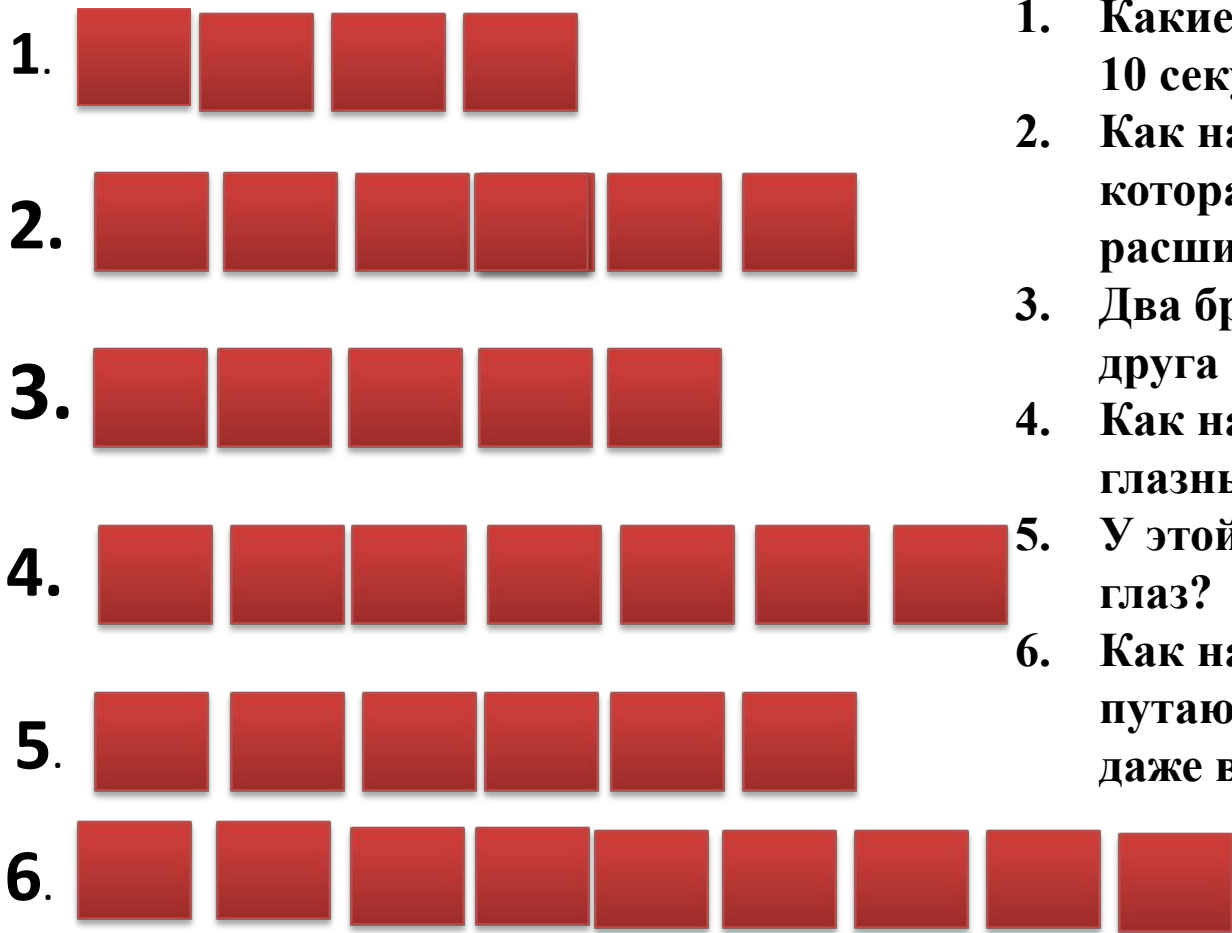


«ПИСЬМО НОСОМ»



Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Отгадай какие слова спрятаны в этих квадратах?



1. Какие части глаза, моргают каждые 10 секунд?
2. Как называется точка в центре глаза, которая сужается при ярком свете и расширяется в темноте?
3. Два брата через дорогу живут ,но друг друга не видят?
4. Как называют врачей, которые лечат глазные болезни?
5. У этой хищной птицы, самый зоркий глаз?
6. Как называются люди, которые путают красный цвет с зелёным или даже видят всё в черно-белом цвете?

ОТВЕТЫ:

1. Веко

2. Зрачок

3. Глаза

4. Окулист

5. Ястреб

6. Дальтоник

Берегите себя и своё зрение

