

# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ИДОИР

**1** КУРС, **5** ГРУППА

АВЕРЬЯНОВА ВЕРА





**26%** выпускников  
школ

+

**50%** выпускников  
лицеев  
и гимназий

ИМЕЮТ  
**ПРОБЛЕМЫ**  
со зрением



**ВИКТОРИЯ**  
оптика

# ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- 1.** дефицит в рационе витаминов;
- 2.** ухудшение кровоснабжение мозга из-за недостатка кислорода и физической нагрузки;
- 3.** интенсивный режим учебы в школе и дома;
- 4.** спазм глазных мышц;
- 5.** плохо оборудованное рабочее место школьника (отсутствие удобного стула, настольной лампы).

# ПРИЗНАКИ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

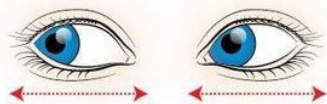
- 1. Ребёнок прищуривается.**
- 2. Близко подносит к глазам объект интереса либо низко склоняется над книгой.**
- 3. Ребёнок испытывает головные боли и головокружение.**
- 4. Сутулится и ходит с опущенной головой.**

# ПРОФИЛАКТИКА

- 1.** посещение офтальмолога плановом порядке: в возрасте 6-8 месяцев, 3, 5, 7-ми лет, ежегодно в школьный период;
- 2.** оптимизация нагрузки на зрительную систему;
- 3.** сохранение оптимальной дистанция для глаз при письме и чтении – 35-40 см;
- 4.** правильное питание;
- 5.** контрастные ванны для лица;
- 6.** соблюдение норм личной гигиены лица;
- 7.** соблюдение оптимальной физической активности;
- 8.** свежий воздух;
- 9.** гимнастика для глаз.



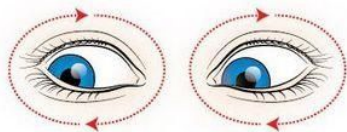
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



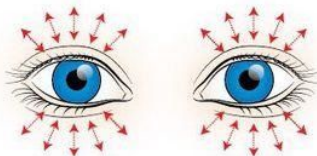
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазами  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



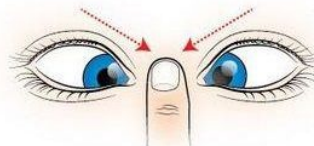
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



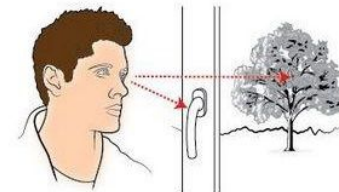
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**



**10**  
продуктов,  
ПОЛЕЗНЫХ  
ДЛЯ ЗРЕНИЯ

- вареное
- в свежем виде
- в виде салата

- замороженное
- регулярное употребление
- полезные вещества, витамины

**Морковь**

бета-каротин **A**

+ сметана или сливки

**Черника**

лютеин **C** **B1**

+ варенье

**Черный шоколад**

флавоноиды

10-30 г в день

+ должен быть без добавок и примесей

**Творог**

рибофлавин **B12**

**Шпинат**

лютеин

**Тыква**

**A** **B1** **B2** **C**

лютеин цинк

зеаксантин

+ супы и каши

**Брокколи**

зеаксантин каротин лютеин

**Лук и чеснок**

сера

**Рыба, рыбий жир**

жирные кислоты омега-3

наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

**Фрукты зеленого и оранжевого цветов**

**C**

# ВОПРОСЫ:

1. Причины нарушения зрения?
2. Признаки нарушения зрения у детей?
3. Назовите три способа профилактики нарушения зрения?

# ИСТОЧНИКИ:

<https://proglaza.ru/articles-menu/profilaktika-narusheniya-zreniya-u-detey-i-podrostkov.html>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vospitateley-profilaktika-narusheniy-zreniya-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-2618592.html>

<https://mamsy.ru/blog/profilaktika-narusheniya-zreniya-u-detey/>



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

