

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).

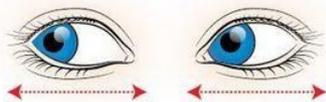
ПРИЗНАКИ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- 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.**

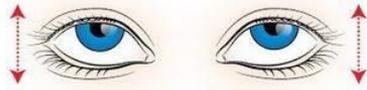
ПРОФИЛАКТИКА

- 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.

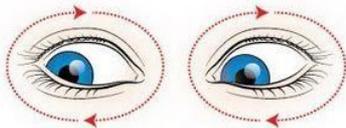
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



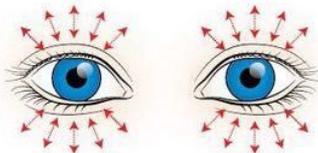
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



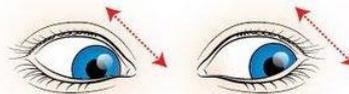
Движение глазами вертикально: вверх-вниз



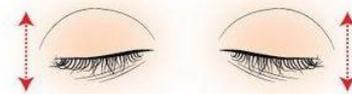
Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



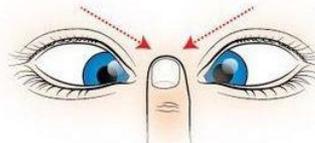
Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



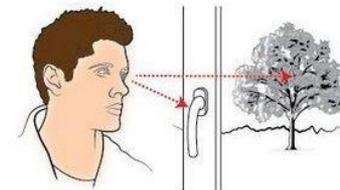
Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



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
- А
- + сметана или сливки

Черника

- лютеин
- С
- В¹
- + варенье

Черный шоколад

- флавоноиды
- 10-30 г в день
- + должен быть без добавок и примесей

Творог

- рибофлавин
- В¹²

Шпинат

- лютеин

Тыква

- А
- В¹
- В²
- С
- 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

- С

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

