

Очаровательные ГЛАЗКИ



Сколько красивых слов и крылатых фраз придумали люди о глазах. Глаза женщины, глаза ребёнка... Их воспевают поэты, рисуют художники, запечатлевают фотографы. Но кроме вдохновения и поводов для восхищения, глаза – это, прежде всего, зрение. Поэтому, здоровье глаз очень актуальный вопрос, особенно в условиях современной действительности и повышенной зрительной нагрузки. А здоровье детских глаз – важнейшая задача любого родителя. **Очевидно, что самым важным направлением в достижении этой цели является профилактика.**

Основной задачей профилактики болезней зрения у детей является обеспечение наилучших условий для работы глаз. Это должно способствовать нормальному развитию зрительного аппарата ребёнка, повышению зрительной работоспособности, предотвращению развития близорукости и других дефектов зрения.

Интенсивное формирование и развитие зрительных функций у детей происходит до 6 лет. Орган зрения у ребенка в это время особенно подвержен влиянию неблагоприятных факторов. Поэтому в этот период особенно важно оберегать зрение детей от ненужных, излишних зрительных перегрузок. У таких маленьких детей любая зрительная нагрузка – рисование, вышивание, лепка должна продолжаться не более 10-15 минут и чередоваться с подвижными играми. Зрительная работа должна проводиться только при хорошем освещении, с использованием верхнего света и настольной лампы 60-100 Вт. Свет на рабочее место должен падать сверху и слева. От поверхности стола не должно быть отблесков. Лучше, если он будет иметь зеленое матовое покрытие. Правильная осанка и поза во время занятий: спина наклонена на несколько градусов назад; бедра располагаются под прямым углом к туловищу, голени под прямым углом к бедрам; ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке. Постарайтесь, чтобы эта поза стала привычной для ребенка, а не только принималась когда за ним наблюдают старшие. Нормальное расстояние при чтении от глаза до книги 30-33 сантиметра. Оно примерно равно длине руки от локтя до кончиков пальцев.





Чтение на таком расстоянии не требует сильного напряжения зрения и дает возможность сидеть не наклоняясь. При чтении книгу следует держать в наклонном положении под углом примерно 15° . Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Лучше побыть при этом на свежем воздухе или проветрить помещение.

Очень вредит глазам чтение в транспорте, потому что, вибрация и недостаток света вызывают серьезное утомление. Так, школьник, читая при плохом освещении книгу, напечатанную мелким шрифтом, на плохой бумаге, вынужден будет все более и более приближать ее к своим глазам, тем самым чтение потребует от него

чрезмерного напряжения, что вызовет быстрое утомление. Подобное длительное влияние неблагоприятных условий зрительной работы способствует растяжению стенок глазного яблока, глаз удлинится в переднезаднем направлении, начинает развиваться близорукость. Не позволяйте ребенку читать лежа! При этом трудно обеспечить правильное освещение, и работа глаза затрудняется.

ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬ ОТ ОБЩЕНИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ РЕБЕНКА МЛАДШЕ 8 ЛЕТ. ШКОЛЬНИК ЗА КОМПЬЮТЕРОМ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ НЕ БОЛЬШЕ 15–20 МИНУТ В ДЕНЬ. ЕСЛИ РАБОТУ ЗА ЭТО ВРЕМЯ НЕ ВЫПОЛНИТЬ, ЕЕ НАДО РАЗБИТЬ НА ЧАСТИ, И ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15 МИНУТ ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ГЛАЗ.

Не сажайте малышей перед телевизором раньше 3 лет. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 минут в день. В более старшем возрасте можно разрешать смотреть телевизор до 1,5–3 часов в день, но непрерывно не более полутора часов (один фильм). Школьникам смотреть телевизор лучше в выходные дни, когда у них нет уроков. Сидеть нужно напротив экрана телевизора не ближе чем 2,5 метра от него. Качество изображения и контрастность при передаче должны быть хорошими. В комнате может гореть неяркий свет.

Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом: бегает, плавает, играет в теннис, бадминтон. Все виды спорта, где нет травм головы, хороши для глаз. Питание должно быть сбалансированным. Не забывайте включать в рацион достаточно белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и т.п.), а так же продукты богатые кальцием и антиоксидантами (витамины А, Е, С, селен).



ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТИХ НЕХИТРЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬИМИ ГЛАЗКИ ВАШЕГО РЕБЕНКА, А ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ ПОЛНОЦЕННО ЛЮБОВАТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ И ДАРИТЬ СВОИХ ГЛАЗ ОКРУЖАЮЩИМ.

Октябрь 2015

Врач-методист Е.А.Боборыкина