

Полезные рекомендации родителям по охране зрения ребёнка.

То, что важно иметь хорошее зрение и сохранить его на долгие годы, особых доказательств не требует. С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации – познаёт мир, благодаря глазам он имеет возможность читать и писать.

С целью выявления возможной патологии зрения всем людям необходимо своевременно проходить врачебные профилактические осмотры. Врождённую грубую патологию зрения можно заметить уже у новорождённого в роддоме. Если к двум месяцам жизни ребёнок плохо фиксирует взгляд на игрушке, а в три месяца плохо следит за ней – это повод для срочного обращения к врачу.

В 4-7 месяцев необходимо посетить окулиста для детального осмотра глаз ребёнка с широкими зрачками: на таком осмотре может быть выявлена врождённая патология, аномалии рефракции. Дальнейшие плановые осмотры проводятся в 3-4 года и в 6-7 лет. При выявлении патологии назначаются оптическая коррекция (очки) и активное лечение.

Охрана зрения

1. Не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза:
 - нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить;
 - смотреть картинки не более 10 – 15 минут;
 - нельзя слишком рано (до 4-х лет) начинать учить с ребёнком буквы;
 - необходимо следить за осанкой ребёнка, правильность его посадки.
2. Очень важно правильное освещение:
 - настольные лампы должны быть мощностью 60 -75 ватт;
 - нить накаливания не должна быть видна;
 - заниматься лучше в положении сидя;
 - при работе вблизи необходимо иметь подставку, обеспечивающую расстояние до глаз 30 – 35 см.;
 - нельзя заниматься в плохо освещённых «уютных» уголках;
 - очень вредно читать в транспорте.
3. Важно качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей:
 - чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше зрительная нагрузка.

4. Соблюдение режима просмотра телепередач и работы, на компьютере.

- Не позволяйте ребёнку смотреть телевизор в тёмной комнате и на расстоянии менее 1,5 м от экрана.

5. Необходимо помнить о рациональном, правильном питании, включающим:

- овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу – источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

6. Не забывайте о спортивных занятиях, прогулках на воздухе.

7. Ни в коем случае не капайте ребёнку глазные капли - без рекомендации врача.

8. Предупредите малыша, что тереть глаза грязными руками вредно.

Здоровье наших детей, в том числе и их зрение, зависит от нас, взрослых. От того, насколько внимательны мы будем, насколько своевременной будет наша помощь, зависит дальнейшая жизнь детей, их возможность учиться, приобрести профессию и быть счастливыми.

Предлагаю Вашему вниманию комплекс зрительных упражнений для снятия зрительного напряжения:

1. Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец или карандаш, посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль .Повторить 5 раз.

2. Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за пальцем глазами и не поворачивая головы. Передвинуть руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.

3. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 5 раз.

4. Быстро моргать в течение 1 минуты.

Зрительная гимнастика в стихах

❖ Раз – налево, два – направо,

Три – вверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

❖ Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

❖ "Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

Будьте здоровы!

С уважением, учитель – дефектолог: Мельникова Анна Юрьевна.