

Профилактика нарушения зрения

В наше время, когда информационные технологии развиваются стремительными темпами зрительная система, особенно у детей, постоянно испытывает повышенные нагрузки. Возросший объем учебного материала, работа с компьютером на близком расстоянии от монитора при плохом освещении, а также общие заболевания, гиподинамия, наследственная предрасположенность могут привести к нарушению зрения.

Заботиться о здоровье зрительной системы детей следует ещё в дошкольном возрасте для этого необходимо:

- следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки, т.к. при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости; не читать в сумерках и лёжа в постели.
- особое внимание следует уделить правильному освещению – необходимо обеспечить сочетание общего и местного освещения. Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно освещают поверхность стола.
- держать книгу на расстоянии 30-37 см.
- через каждые 20-30 минут зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-2 минуты и расслабиться.
- не смотреть долго на очень яркий свет.
- делать гимнастику для глаз.

Необходимо также помнить, что длительное просиживание у экрана монитора, телефона серьезно вредит здоровью ребёнка в целом. Игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку, что приводит ещё и к нарушению психического здоровья детей.

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребёнка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз.

Немаловажным условием сохранения и укрепления зрения является регулярное занятие зрительной гимнастикой:

- движения глазами яблоками вправо и влево;
- движения глазами яблоками вверх и вниз;
- фиксация взгляда на кончике носа (выполнять в течение 10-20 сек, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное);
- вращение глаз (движения глазами яблоками осуществлять по кругу – сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Голова при этом должна оставаться неподвижной);
- моргания (быстро моргать в течение 15-20сек. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения).

Регулярное проведение коррекционных упражнений показало, что:
- у детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;

- повышается познавательная активность, улучшается психоэмоциональное состояние и здоровье детей.

Не следует забывать и о рациональном, сбалансированном питании детей. Для правильного роста и развития ребёнка, в том числе и органов зрения, должны быть включены основные источники витаминов, белков, микроэлементов - овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо и рыба.