

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Как сохранить зрение школьнику

Когда ребенок переходит из детского сада в школу, сразу возрастает нагрузка на его глаза. Школьнику приходится долгое время проводить за учебниками и тетрадками. Занятия в школе, домашние задания, чтение, а еще компьютер и телевизор...

Причины снижения остроты зрения школьника, которые можно избежать:

- длительный просмотр телепередач;
- игры на сотовом телефоне, планшете, компьютере;
- перегрузки в школе.
-

Простые советы по сохранению зрения у детей

Полноценное питание

Правильное питание, богатое витаминами и микроэлементами, является составной частью профилактики нарушения зрения.

В меню школьника обязательно должны входить:

- морковь со сметаной или сливками (иначе каротин не усваивается);
- гречка;
- сливочное масло;
- яблоки;
- курага;
- хурма;
- черника;
- апельсины;
- абрикосы;
- молочные продукты;
- морская рыба;
- говядина;
- зелень



Зрительный режим

- Непрерывная продолжительность чтения в начальных классах – 20 минут.
- Для школьников 1-5 классов непрерывная длительность занятий на компьютере не должна превышать в день 15 минут.
- Продолжительность просмотра телевизора не более 1 часа в день, находясь от экрана на расстоянии не ближе 3 метров



Гигиенические правила во время подготовки домашних заданий:



- письменный стол и стул для ребенка должны соответствовать его росту (ноги ребенка должны опираться всей ступней на подставку или полу);
- рабочее место должно быть достаточно освещено, свет должен падать с левой стороны;
- свет от настольной лампы нужно направить на рабочую поверхность стола;
- следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел во время выполнения домашнего задания, не наклоняя голову низко или вбок;
- нельзя читать, лежа и в движущемся транспорте, так как из-за неустойчивого положения книги все время меняется фокусное расстояние. Это ведет к изменению кривизны хрусталика, уменьшению его эластичности, в результате чего ослабевает ресничная мышца;

- оптимальное расстояние от книги или тетради до глаз ребенка 30-35 см;
- при длительном чтении, письме, работе за компьютером рекомендуется каждые 20-25 минут делать физкультминутку (потянуться руками вверх, запрокинуть голову назад, медленно повернуть голову вправо-влево), дать отдых глазам.

Зрительная гимнастика

Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения необходимо делать зрительную гимнастику в перерывах между выполнением домашнего задания по 3-5 минут.

Цель зрительной гимнастики: включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те мышцы, на которые падает основная нагрузка.



Упражнения для проведения зрительной гимнастики:

- сильно зажмурить глаза на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6 (повторить 3 раза);
- не поворачивая головы посмотреть вправо и зафиксировать взгляд 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз;
- голову держать прямо. Быстро поморгать на счет 1-15;
- сильно-сильно растереть ладони, закрыть горячими ладонями глаза, посчитать до 15 (повторить 3-4 раза)
- на оконном стекле сделать красную круглую метку диаметром 1 см, расположить ее на уровне глаз ребенка. За окном наметить какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенок стоит на расстоянии 30-35 см от метки, в течении 10 секунд смотрит на красную метку, а затем переводит взгляд на отдаленный предмет за окном и смотрит на него 10 секунд (повторить 7-10 раз)

Для хорошего зрения необходимы:

- сон не менее 8-10 часов;
- игры на улице;
- ежедневные физические нагрузки.

Не перегружайте ребенка занятиями музыкой, изучением иностранных языков, изостудией.



Сделайте акцент на активных видах деятельности.

Плавание в бассейне укрепляет позвоночник, а значит осанку. Занятия танцами научат держать спину. Правильная осанка – хорошее кровоснабжение глаз, они будут меньше уставать.

Полезны занятия с мячом, настольный теннис – они тренируют глаза.

*Глаза - бесценный дар природы.
Помогите своему ребенку сохранить зрение!*

(Консультацию подготовила учитель-дефектолог Кашитанова Ю.С.)