

Родителям о гигиене зрения детей

Уважаемые родители!

Хочу обратить ваше внимание на необходимость следить за состоянием зрения ваших детей. От того, как вы настроены сохранить зрение детей, зависит их дальнейшие успехи.

Гигиена и профилактика зрения

В нормальных условиях зрение практически не утомляемо. Это относится как к зрению вдаль, не требующему напряжения аккомодации, так и к фиксации близких предметов, например, при чтении на расстоянии 35 см. Лишь при длительном рассматривании чрезвычайно малых объектов или чтении слишком мелкого текста, или нечеткого шрифта, особенно при слабом или неравномерном освещении, когда приходится поближе подносить книгу к глазам, появляются признаки зрительного переутомления. Для предупреждения такого утомления, приводящего нередко к головной боли, головокружению, тошноте, способствующего возникновению и прогрессированию близорукости, развитию косоглазия, необходимо постоянное соблюдение норм гигиены зрения.

К основным требованиям гигиены зрения относятся:

- достаточное равномерное освещение при чтении (у окна или при лампе 40-60Вт), четкий и достаточно крупный, легко разбираемый на расстоянии 35 см шрифт, удобное расположение книги по отношению к глазу (избегать чтения лежа, в автобусе). Особенно большое значение имеет соблюдение гигиены зрения для детей и школьников.
 - Расслабление глаз. Основное в этой процедуре – получение солнечных лучей. Делайте это упражнение на открытом воздухе или перед окном, подставляя лицо лучам солнца. Стойте 3-5 минут с закрытыми глазами, обратив лицо к солнцу. Откройте глаза, постарайтесь смотреть прямо на солнце (по кругу диска) 20-30 с. Вновь закройте глаза и повторите упражнение три раза.
 - Упражнения для больших мышц глаз. Делайте упражнения, стоя, расслабившись. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед, повернув лицо в одном направлении.
1. Взгляните на потолок, не двигая при этом головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.
 2. двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, а затем влево, не двигая головой или телом.
 3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый. Делайте это десять раз. Затем сделайте движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты 2-5 раз.
 4. Представьте себе большой обруч. Обведите его глазами десять раз справа налево. Тоже сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, вращайте только глазами.

Берегите ваше зрение!!!