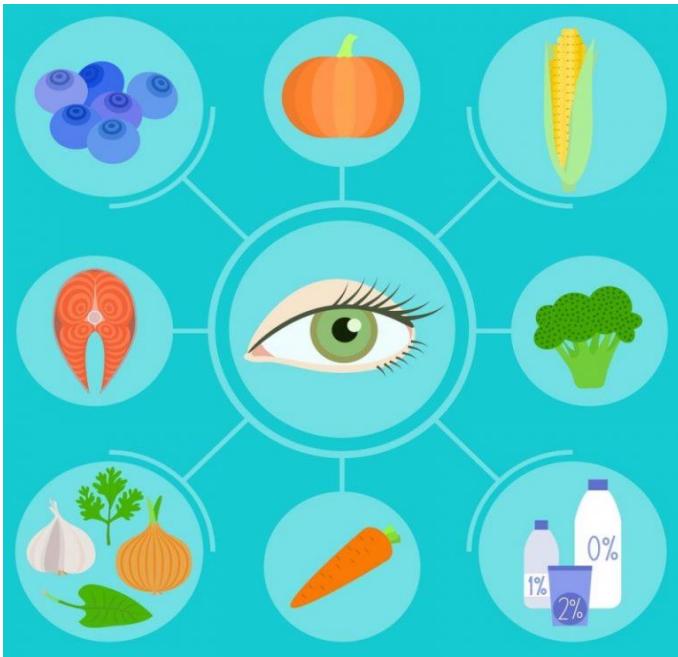


## «Здоровые глаза»



Зрение – самая ценная и самая хрупкая из систем человеческого организма. С рождения в течение всей жизни человека зрение не только развивается, но и изменяется под воздействием колоссальных нагрузок. Ведь именно при помощи глаз человек получает 90% информации об окружающем мире. Хрупкость и ранимость зрения особенно заметны в детском возрасте – юный организм ещё недостаточно укреплён, а значит, подвержен различным вредным влияниям.

Факторов ведущих к значительному

снижению или даже потере зрения, великое множество. Это и инфекции, и травмы, и образ жизни, общее состояние здоровья человека, рабочие условия, сон, питание. Зрение человека так же может падать от стрессов, которые получает человек в той или иной ситуации.

Физические повреждения, ушиб, удар пагубно влияют на способность видеть. Шум также служит частой причиной ухудшения зрения нормального глаза. Когда раздаётся неожиданный громкий звук, все люди видят не чётко. Знакомые шумы не снижают зрение, в то время как незнакомые всегда это делают.

Зрение человека так же зависит и от чистоты помещения, в котором человек проводит много времени. Так, в пыльных, душных помещениях глаза устают намного быстрее, чем в чистых, проветренных комнатах.

Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии – ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, память, воображение.

Профилактика снижения зрения рекомендуется всем детям с самого раннего возраста. Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3-х лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Постепенно эти упражнения из игры для ребенка превратятся в полезную привычку.

У старших дошкольников однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз, т. к. детям вредно сидеть 20-30 минут в статической позе. Можно предложить ребенку выполнять работу не только сидя за столом, а также работать стоя или лёжа на полу. Так ребёнок сам регулирует зрительную рабочую дистанцию, активизирует функциональное состояние организма. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, направленных на повышение зрительно-координаторного чувства. Например, в различных участках комнаты, подвешиваются

привлекающие внимание объекты – яркие зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки.

Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча: броски, ловля, передача друг другу, броски в стену, мишень, кольцо, игры в бадминтон. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение.

Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников и младших школьников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2-х до 5-ти метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

В настоящее время разработаны новейшие методики в виде комплекса физических упражнений, помогающих расслабить глазные мышцы, а также содержать их в тонусе.

### *Комплекс упражнений гимнастики для глаз*

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

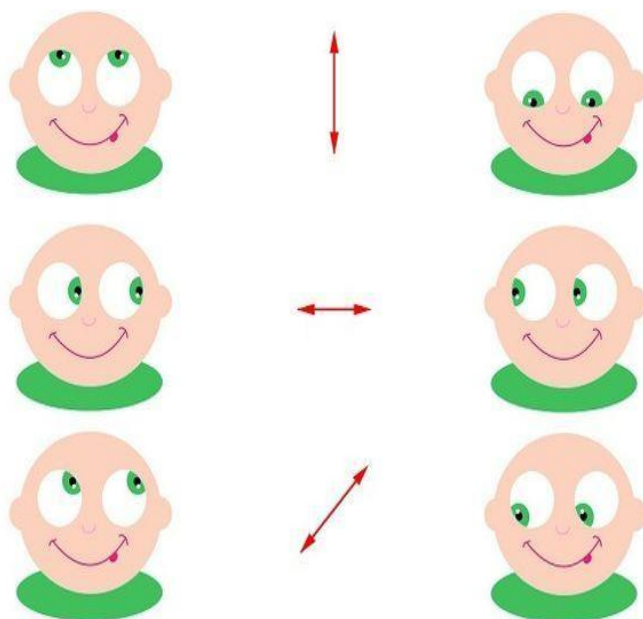
2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.

3. Крепко зажмурит глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.

4. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.





### *Упражнения для снятия усталости глаз*

1. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку, продолжая смотреть туда же в течение 5 сек.

2. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).

3. Отвести правую руку в сторону,

медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.

4. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и поворачивать глазными яблоками вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.

5. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.

6. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

Для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием. Пища должна быть полноценной, приём её – равномерно распределен в течение дня. Полноценность пищи выражается в достаточном содержании в ней жиров, белков и углеводов. При недостатке этих веществ нарушается правильный рост организма ребенка, ухудшается зрение. Полезно кормить ребёнка черникой, поскольку содержащиеся в ней вещества укрепляют глаза и сохраняют зрение.

Также следует чаще давать ребёнку свежую морковь с растительным маслом или морковный сок. Морковь содержит много бета-каротина (провитамина А), который благотворно влияет на зрение. Он усваивается в присутствии жиров, поэтому растительное масло в небольших количествах необходимо сочетать с морковью. То же самое касается и тыквы, абрикосов, сладкого болгарского перца, богатых бета-каротином. Сок петрушки способствует остроте зрения, служит профилактикой и даже лечебным средством при заболеваниях глаз и зрительного нерва. Это сильнодействующее средство, пить его нужно не более 30-40 мл в сутки. Особенно полезна для глаз смесь сока петрушки и моркови.

*Будьте здоровы!*