

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ И БЛИЗОРУКОСТИ.



Проблемы со зрением появляются у детей еще до школы, а когда они идут в школу, их зрение подвергается еще большим испытаниям. Длительное сидение во время учебы, при выполнении домашнего задания, сплошные нарушения режимов отдыха и сна, длительное пребывание перед телевизором и компьютером — все это очень опасно для формирования органов зрения.

К сожалению, ухудшение зрения у школьников редко удается предотвратить.

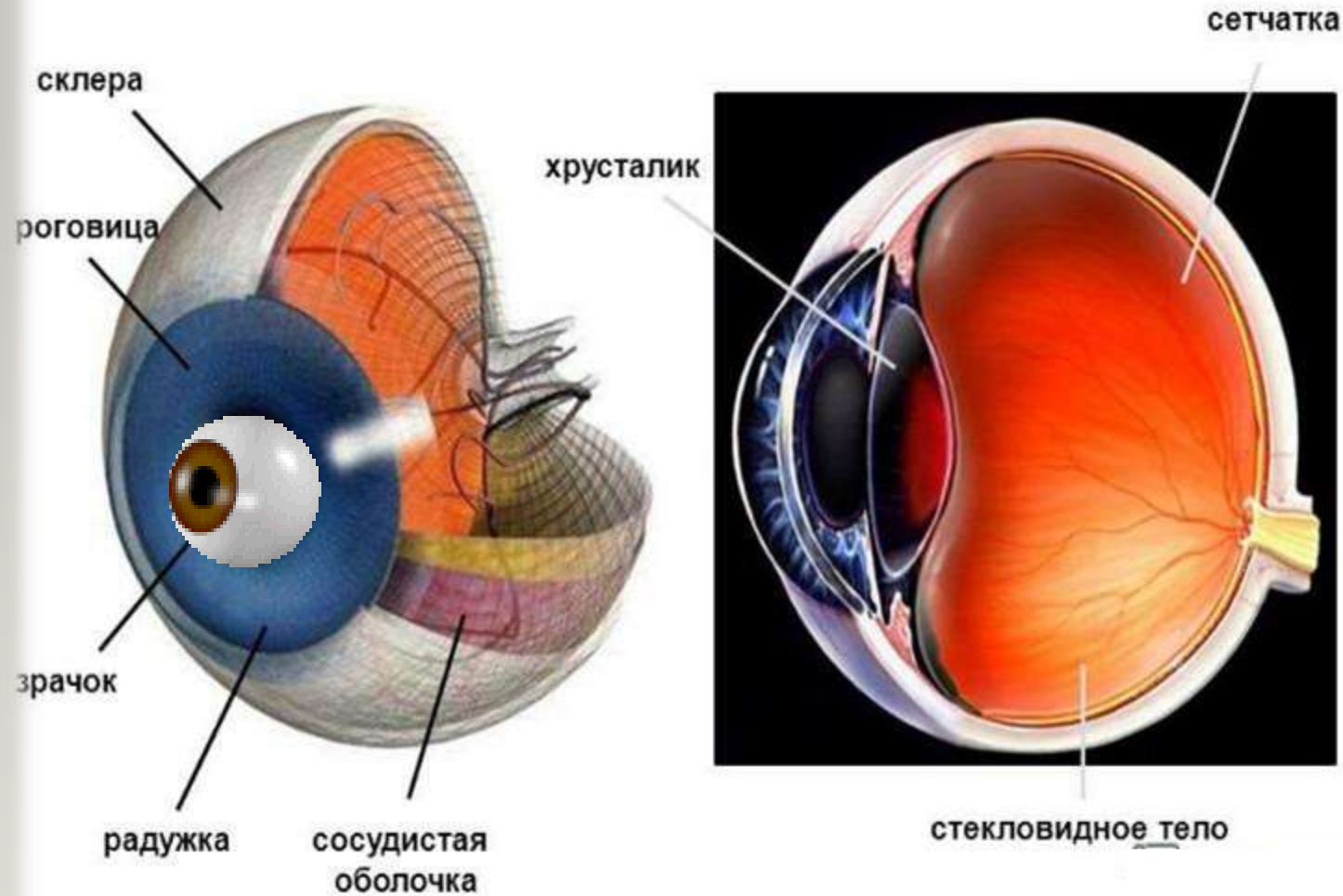
Однако минимизировать убыток возможно. Для этого разработаны специальные упражнения и рекомендации.



Причины нарушения зрения

Сильные нагрузки на глаза	Это касается неправильного образа жизни людей, когда они вследствие необходимости или по определенной надобности долго читают, пишут, проводят время за компьютером или постоянно смотрят телевизор
Наследственный фактор	Иногда близорукость обусловлена генетически и проявляется при рождении или развивается по мере взросления, что можно предугадать, проведя ряд обследований
Неправильное лечение патологий глаза	В некоторых случаях некомпетентные врачи подбирают очки или линзы для избавления от любых болезней глаз, в том числе и от близорукости, однако при этом провоцируют усугубление или появление миопии в качестве дополнительного недуга
Нарушения в сосудистой системе	Миопия появляется как осложнение от другого заболевания, которое оказывает влияние на состояние кровоснабжения глазной системы или всего организма
Неправильное питание	Ткани глазной оболочки постоянно обновляются. Если человек не употребляет достаточного количества витаминов и остальных необходимых микроэлементов, он будет вынужден через некоторое время носить очки или линзы для возможности хорошо различать окружающие предметы

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Глаз – волшебный теремок,
Круглый маленький домик.
Этот дом со всех сторон
Стенкой тонкой окружен
- Стенкой гладкой, белой, Назвали ее склерой.

Впереди кружочек тонкий
Роговица, словно пленка,
Вся прозрачна, как стекло,
- В мир чудесное оконце В глаз проходит свет от солнца

В центре радужки - зрачок,
черный маленький кружок.
Коль светло - зрачок по уже,
Чтобы видел глаз не хуже.
Лишь стемнеет - наш зрачок Станет сразу же широк.

А за радужкой лежит
Маленький хрусталик.
Он такой имеет вид,
Как стеклянный шарик.
Изнутри весь этот дом Выстлан, будто бы ковром,
Оболочкой гладкой - Тоненькой сетчаткой.
А внутри лежит большое
Тело стекловидное,
Все прозрачное такое И почти невидное.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ:

- плохое зрение при разглядывании предметов на малом расстоянии;
- плохое зрение при разглядывании предметов на значительном удалении;
- появление недугов глаза воспалительной природы;
- высокая утомляемость органа зрения при чтении;
- чувство перегруженности при осуществлении работы;
- косоглазие.

Повышение эффективности упражнений:

- Старайтесь заниматься гимнастикой для глаз в проветренном помещении: ваши органы зрения получают кислород непосредственно из воздуха. Поэтому позаботьтесь, чтобы это был именно кислород, а не частицы табачного дыма или другие вредные вещества в воздухе.
- Следите за своей осанкой не только во время упражнений, но и в процессе чтения, письма, просмотра телепередач и пр. От состояния позвоночника зависит многое, в том числе – острота зрения.
- Перечисленные упражнения подойдут для профилактики нарушений зрения как у взрослых, так и у детей. Ребенку будет особенно интересно заниматься такой гимнастикой вместе с родителями, и позволит с ранних лет сформировать у малыша привычку заботиться о зрении.



- **Аккомодация** – способность человеческого глаза преломлять световые лучи таким образом, чтобы видеть одинаково хорошо как на близких, так и на средних и дальних расстояниях.

Встаньте около окна и сосредоточьте взгляд на предмете, который находится близко от Вас (например, точка на стекле). Затем переведите взгляд на дальний объект за окном. Повторите действие 10 раз.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ ГЛАЗ

Если вы проводите много времени у монитора, следующие упражнения помогут не допустить пересыхания глаз:

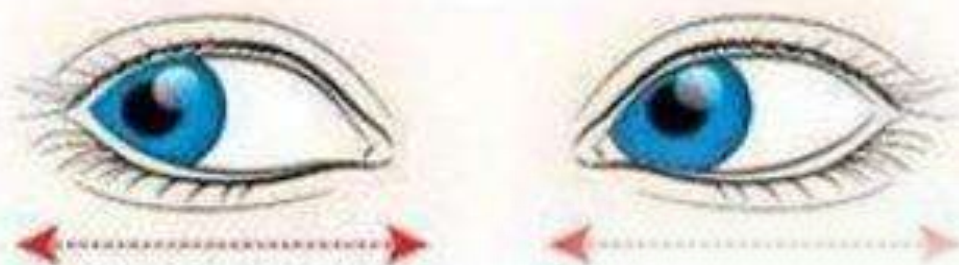
- Часто и быстро моргайте в течение 1-2 минут, глядя вниз.
- Посмотрите вверх и, не опуская верхних век, постарайтесь поднимать нижние. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать дрожание нижних век.
- Закройте глаза и сильно сожмите веки на 4-5 секунд. Затем широко откройте глаза и быстро поморгайте.



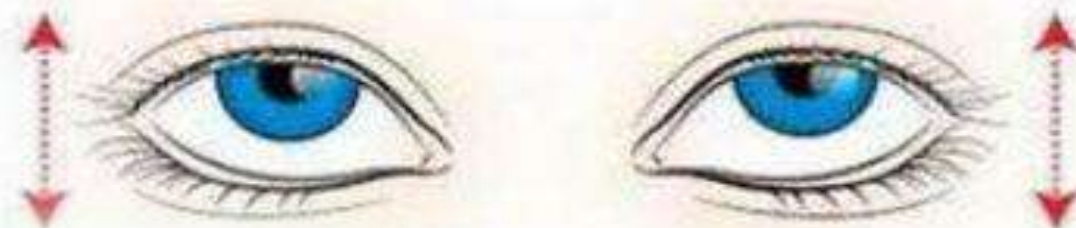
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГЛАЗ

- Скосите глаза вправо, словно пытаетесь заглянуть себе за спину, не поворачивая головы. В крайней точке задержитесь на 1-2 секунды, после чего повторите движение влево. Всего сделайте по 3-4 движения в каждую сторону.
- То же упражнение, но без паузы в крайней точке: «бегайте» взглядом влево-вправо в течение 30 секунд.
- Представьте, что вы можете рисовать взглядом. Нарисуйте геометрические фигуры, напишите свое имя и создавайте самые разнообразные, невидимые другим, шедевры. Но не забывайте, что эти «картины» должны охватывать все поле зрения, а не находиться в одном его ограниченном участке.

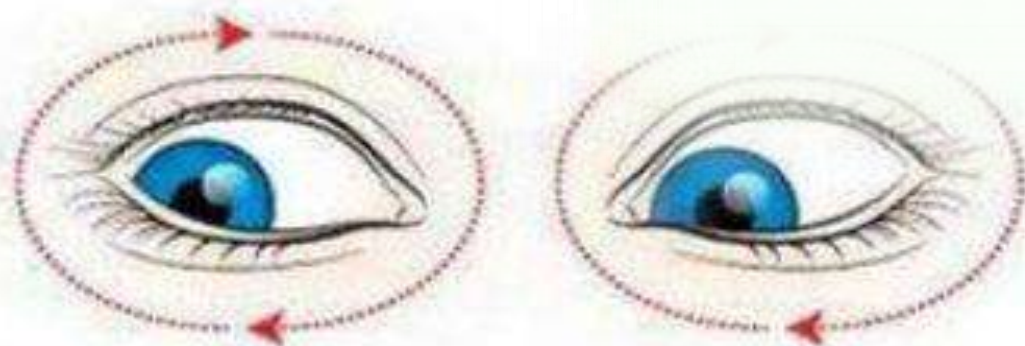
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



Горизонтальные движения
глазными яблоками
вправо-влево



Вертикальные движения
глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

-
- Быстро и резко поднимайте плечи как можно выше, затем так же резко «роняя» их вниз. Сделайте 8-10 повторов. При этом задействованы мышцы у основания шеи – наименее подвижный участок, в котором чаще всего возникают патологические застойные явления.
 - Сядьте прямо, подбородок вперед и вверх. Последовательно наклоняйте голову влево, вперед, вправо и назад, после каждого наклона возвращаясь к исходному положению. Сделайте по 3-4 полных цикла по часовой стрелке и против.

ВЫВОД

- Исходя из выше всего сказанного можно сделать вывод, что забота о своем зрении - дело каждого человека. Даже если вы обладаете «орлиным зрением» и способны различить мельчайшие детали объектов на больших расстояниях, это не значит, что не следует прислушиваться к советам врачей-офтальмологов о сбережении зрения. Только постоянный контроль над зрительной нагрузкой, систематизация и чередование отдыхов для глаз, а также гигиена органа зрения могут защитить вас от преждевременного ухудшения визуализаторов – основных источников информации об окружающем мире.