Чуприкова Елена Викторовна

МБДОУ "Ручеёк"

Учитель - дефектолог (тифлопедагог)

**Шпаргалка для родителей.**

 **«Сохраните бесценный дар природы – зрение!»**

**Зрение** - одна из важнейших функций нашего организма. Удивительный механизм – наши **глаза**! Именно благодаря глазам мы с вами получаем 70% информации об окружающем нас мире. В глазах отражается всё, что мы чувствуем: радость, страдания, равнодушие, любовь и ненависть. Глаза являются не только зеркалом души, но и как бы зеркалом общего состояния здоровья. Значит, если организм не здоров, то может быть нарушение зрения. Одним из таких заболеваний является близорукость.

Близорукость (миопия) – вид аметропии (неправильной рефракции), при котором параллельные лучи, идущие от расположенных вдали предметов, соединяются впереди сетчатки. Близорукость – это такое состояние, для которого характерно плохое зрение вдаль.

В последние десятилетия близорукость «омолаживается», т. е. появляется не только у школьников, но и у дошкольников. Проблема сложна и трудна в решении. Но нельзя и драматизировать её. Нельзя, прежде всего потому, что у подавляющего большинства детей близорукость к моменту совершеннолетия останавливается в своём росте и не превышает 3 диоптрий с сохранением высокой остроты зрения при условии ношения очков или контактных линз. Это практически не ограничивает ни занятий физкультурой, ни возможность обучения, ни профессиональную ориентацию детей.

Причинами появления и развития близорукости могут быть следующие факторы: наследственная обусловленность, нарушение аккомодационной способности (приспособляемость глаза к ясному видению на близком и отдалённом расстоянии), слабость капсулы глаза. А факторами, толкающими к близорукости, служат ранняя зрительная работа на близком от глаз расстоянии с мелкими предметами (игрушками), малоподвижный образ жизни, недостаточная освещённость рабочего места, питание с недостатком витаминов и избытком раздражающих, острых веществ, частые болезни (тонзиллит, кариес и многие другие).

Для профилактики близорукости необходимо создать условия, которые бы исключили и предрасполагающие факторы, и пусковые механизмы. Думать о том, какими окажутся глаза у будущих детей, нужно ещё до загса, учитывая возможную передачу этой патологии по наследству. Предрасположение к близорукости может передаваться не только от родителей к детям, но и от предшествовавших поколение родных: дедушек и бабушек, прадедушек и прабабушек и т. д.

Особого внимания со стороны родителей требуют дети в возрасте 6-7 лет, то есть во время поступления в школу. В этот период нагрузка на орган зрения резко возрастает. Родители должны об этом помнить и своевременно подготовиться к занятиям в школе, организовать рабочее место для ребёнка дома. Рабочий стол нужно разместить напротив окна так, чтобы обеспечить оптимальное естественное освещение. При недостаточном естественном освещении обеспечивается искусственное. Источник света помещают сзади и слева от ребёнка. Настольная лампа должна быть с абажуром, желательно тёмно – зелёным или непрозрачным. Мощность электрической лампочки должна быть не менее 60 вт.

 Необходимым для поддержания физически рациональной позы является соответствие мебели росту ребёнка. Нужно только помнить, что высота стула должна соответствовать высоте стола. Родителям нужно строго следить за тем, чтобы ребёнок сидел правильно. При правильном их соотношении ребёнок может свободно размещать на столе предплечья, не поднимая и не опуская их. При правильной посадке ноги стоят всей подошвой на полу или на подставке для ног. Бедро на всю длину (до подколенной впадины) лежит на стуле, спину поддерживает спинка стула, а тяжесть головы приходится главным образом на позвоночный столб. Чтобы достичь правильной дистанции между столом и стулом, придвигают стул к столу на такое расстояние, при котором промежуток между спинкой стула и краем стола равнялся длине предплечья. Книга или тетрадь должны находиться на расстоянии 30 – 35 см. от глаз. Очень важно выработать у ребёнка так называемый правильный рефлекс чтения, т е. следить, чтобы малыш не склонял к книге головы. Во время письма ребёнок должен обе руки держать на столе, не поднимать плеч, не опускать низко голову и не сгибать спины. Если он сидит неправильно, то очень быстро наступает утомление, особенно устают глаза. Не рекомендуется читать лёжа и в транспорте.

С раннего детства детей надо закалять и развивать физически, организовывать правильное питание.

Часто родители спрашивают: «Можно ли ребёнку смотреть телевизионные передачи?» На этот вопрос следует ответить: можно рекомендовать детские передачи, которые имеют познавательное значение и соответствуют возрасту ребёнка. Детям младше двух лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с влиянием на центральную нервную систему, что может привести к возбуждению ребенка. Особенно влияют на это рекламные ролики. Безусловно, они привлекают малыша яркими быстро сменяющимися картинками, он отвлекается на них, в этот момент ребенка легко накормить. Но пользы при этом подчас бывает меньше чем вреда. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте можно разрешать смотреть телевизор до 1,5 - 3 часов в день. При этом непрерывная нагрузка должна быть не более 1,5 часов. Телевизор можно смотреть только сидя! Расстояние от экрана - не меньше 3 метров, размер экрана -21 дюйм и более. Чем больше экран, тем дальше от него усаживайте ребенка. Если это проекционный экран, то сидеть ребенок должен на расстоянии 4-5 метров. Тип телевизора (обычный, "плоский" экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. При просмотре телевизора основным вредным фактором является длительная зрительная нагрузка на конечном расстоянии. То же самое можно сказать и о работе за компьютером. Продолжительность работы за компьютером для детей дошкольного возраста должна составлять 7-10 минут два раза в день. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Если у малыша проблема со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до монитора составляло 50-70 см.

Немаловажным является выполнение режима зрительной нагрузки. Любая работа чередуется с отдыхом. После долгой ходьбы хочется сесть, когда долго стоим, то начинаем перемещаться с ноги на ногу. А вот маленькая мышца глаз работает без отдыха и в постоянном напряжении. Следовательно, у детей, физически недостаточно развитых, мало бывающих на свежем воздухе и солнце, подолгу занятых зрительной работой возникают нарушения зрения.

Снижению зрительного утомления способствует хорошая полиграфия книг, тетрадей, пособий. Небезразлично, какого качества бумага, используемая для письма. Благоприятно действует на глаза разлиновка зелёного цвета в тетради, широкое расстояние между строчек, большие поля. Нужно следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное пособие, которыми пользуются дети, были достаточно контрастны с фоном. 50-70% на странице должен занимать рисунок (для детей 7-10 лет - 35%).

Вследствие длительной напряжённой зрительной работы глаза краснеют, слезятся, возникает резь и ощущение инородного тела в глазах, размытое изображение, двоение в глазах, появляются давящие боли в висках и в области надбровных дуг. Наблюдается светобоязнь, глаза плохо видят в темноте.

И необходимо поставить преграду этим неблагоприятным воздействиям. А дети должны знать эти неблагоприятные факторы, чтобы бороться с ними, не дожидаясь изменений, которые могут возникнуть в результате неправильного образа жизни. Родителям важно помнить, что зрение у ребенка снижается постепенно, и часто они этого не замечают. Даже при отсутствии жалоб желательно один раз в год показывать ребенка специалисту - детскому офтальмологу. Родители должны неукоснительно выполнять все рекомендации офтальмолога.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения, снятия зрительного напряжения является зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз – это простой, но чрезвычайно эффективный способ помощи самому себе в форме упражнений для расслабления глазных яблок. Такие упражнения способствуют усилению кровообращения в глазах, снимают глазное, нервное и мышечное напряжение, активизируют мыслительную деятельность, улучшают внимание и самочувствие.

Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

 Польза упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении.

 Уважаемые родители! Многое, оказывается, зависит от нас самих. Глаза необходимо беречь с детства, ценить и оберегать этот важнейший и величайший дар природы на протяжении всей жизни, чтобы ощутить радость – радость ясного взора!

Список литературы:

1.Глушкова Е. К. Береги зрение. М.: Медицина, 1984.

2.Малёва З. П. Здоровьесбергающее образование. Челябинск, 2001.

3.Шаповалова И. Н. Справочник по глазным болезням Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.