Памятка родителям "Как сохранить зрение ребёнка"

**Дата:** 2 октября 2019 в 10:39, **Обновлено** 2 октября 2019 в 12:34

**Автор:** [Модератор .. ..](https://olekshicy.schools.by/m/other-user/1834204)

**Как сохранить зрение у детей (памятка для родителей)**

|  |
| --- |
|  |

Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы. Офтальмологи предупреждают, что регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния. Среди причин нарушения зрения у детей –  наличие хронических заболеваний, нерациональное питание, наследственная предрасположенность, высокая зрительная нагрузка, длительное статическое напряжение, проблемы с позвоночником,  несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях. Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников является телевизор. Серьезную нагрузку на органы зрения детей дает чтение. Процесс заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. Не секрет, что в настоящее время наиболее актуальной проблемой работы с компъютером  является  его воздействие на зрение детей и подростков. Неприятные ощущения в области глаз, как ощущение усталости, дискомфорта в виде пелены перед глазами, неясных очертаний предметов наблюдаются в разное время у 40-92%, а ежедневно у 10-40% пользователей.  Доказано, что утомление развивается через 30 мин непрерывной работы за компъютером у каждого третьего старшеклассника и у каждого второго ребенка 7-9 лет. У детей с пониженной остротой зрения коэффициент утомляемости возрастает почти в 4 раза.

**Как предупредить нарушения зрения у детей?**

**Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании компъютером**: - не допускать детей до 2-х лет к компъютерным играм и просмотру телепередач, сократить длительность работы за компъютером детям после 10 лет до двух часов в день, обеспечив достаточную дистанцию до монитора компьютера – 40-60 см;

|  |
| --- |
|  |

**Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании телевизором:**

* сядьте на диван напротив телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже;
* расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран;
* не смотрите ТВ в полной темноте, держите включенной неяркую лампу с рассеянным светом, расположенную вне поля зрения взрослых и детей, смотрящих телевизор.
* исключите бесконтрольный просмотр детьми телепередач: обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров;  ограничить время  просмотра телепередач на уроках до 10 мин. – в 1 классе, до 20 мин. в 3-4 классах, до 25 мин. в 5-7 классах, до 25 мин. – в 8-11 классах.

**Соблюдать гигиенический регламент проведения занятий**:

* выполнения домашних заданий для учащихся  в 1 классе - до 1 ч, во 2-м - до 1,5 ч, в 3-4 классах - до 2 ч, в 5-6 классах -  до 2,5 ч,  в 7 классе - до 3 ч, в 8-11 классах - до 4 ч.;
* продолжительность непрерывной учебной деятельности школьников (чтение, письмо не должна превышать  7-10 мин. для учащихся 1-4 классов, 10-15 мин. - для учащихся 5-11 классов.
* продолжительность непрерывной образовательной деятельности дошкольников не должна превышать: 10 мин. для детей от 1,5 до 3 лет; 15 мин. - от 3 до 4 лет; 20 мин.- - от 4 до 5 лет; 25 мин. - от 5 до 6 лет; 30 мин. - от 6 до 7 лет. Общая продолжительность занятий дома для детей младшего дошкольного возраста в течение дня не должна превышать 40 минут, при этом обязательны перерывы для отдыха каждые 10 мин., переключая внимание детей, чтобы ребенок смотрел вдаль; необходимо также чередовать спокойные игры с подвижными, уменьшая время игр со значительным зрительным напряжением.

**Соблюдать гигиену чтения: запрещается читать в темноте, читать, держа книгу на близком расстоянии, смотреть в монитор в темной комнате без дополнительного освещения, читать или играть в компьютерные игры во время движения транспорта**.

|  |
| --- |
|  |

**Выбирать печатные издания, предназначенные для детей соответствующего возраста, с четким шрифтом на белой бумаге.**

**Создать оптимальные условия освещенности на рабочем столе ребенка дома и в образовательном учреждении (левостороннее естественное освещение, достаточное искусственное освещение).**

**Обеспечить правильную посадку ребенка во время занятий:  расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 30-45 см у учащихся 1-4 классов и не менее 30-45 см – у обучающихся 5-11 классов; строго запрещается читать лежа, сгорбившись и в движущемся транспорте, это вредно для зрения.**

**Вести активный образ жизни: физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей; необходимо достаточное, не менее 3-4 часов,   пребывание на свежем воздухе.**

**Питаться правильно: организация здорового питания предусматривает употребление продуктов с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина, лимоны.**

**Соблюдать режим дня с чередованием труда и отдыха**.

**Соблюдение рекомендаций и гигиенических правил позволит сохранить зрение  детей и подростков на долгие годы!**

**Гимнастика для сохранения остроты зрения**

**Предложить ребенку**:

1. Навести фокус. Вытянуть большой палец левой руки перед собой на уровне глаз на расстояние примерно 40 см. На 5-10 сек. сфокусировать взгляд на своем пальце, затем, найдя вдалеке точку смотреть на нее также 5-10 сек., затем снова на палец и вновь на отдаленную точку. Повторить 7-10 раз.
2. Снять напряжение. Поместить большой и средний пальцы одной руки по обеим сторонам носа ближе к глазам, а указательным нажать между бровями. Далее тремя пальцами делать круговые движения в течение 1 мин. Повторить 4 раза.
3. Выполнить упражнение «сон». Выполняется после каждого упражнения. Ребенок закрывает глаза, потирает ладони друг об друга и кладет их на лицо. Сидит так, глубоко дыша, 1-2 мин.

**Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления**

*Упражнения выполняются сидя, в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен вперед. Продолжительность занятий 3-5 минут*.

1. Взгляд направить влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз - прямо без задержки (от 3до 10 раз).
2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз - вправо, вправо – вверх - прямо, вправо - вниз – прямо, влево – вверх - прямо и  постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но надо следить, чтобы оно  не задерживалось (3-10 раз).
3. Совершать круговые движения глаз: влево и вправо, вначале быстрее,  потом как можно медленнее (от 1 до 10 кругов).
4. Смотреть на кончик носа, затем вдаль (от 5 до 7 раз).
5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль (от 5 до 10 раз).
6. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть  от 5 до 7 раз.
7. Массировать веки глаз, мягко поглаживая  их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно (10 раз в среднем темпе).
8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий  прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза (от 5 до 7 раз).