

# Консультация для родителей «Гигиена зрения дошкольников»



Важным разделом работы с детьми с нарушением зрения является формирование навыков гигиены органа зрения и ухода за очками. Чистота – залог здоровья. Данное высказывание верно и для здоровья глаз. Тщательное промывание глаз позволяет предотвратить различные инфекционные заболевания.

Очки – окно в мир для ребенка со зрительной глазной патологией. Чистота стекол чрезвычайно важна для адекватного формирования представлений об окружающем мире. Старший дошкольник может и должен самостоятельно следить и поддерживать чистоту очков.

У дошкольников формируют осознанное отношение к зрительной работе. Для сохранения зрительных функций необходимо соблюдать требования к рабочему пространству:

- Уменьшить нагрузку на глаза. Недопустимо рассматривание иллюстраций, чтение книг, выполнение графических заданий и т.п. при плохом освещении, лежа и во время еды. С гигиенической точки зрения рекомендуется чтение за столом. Книга при этом должна лежать не на поверхности стола, а под углом к нему в 25 – 45 градусов. Для этого удобны специальные подставки. Сиденье должно быть удобным и обязательно со спинкой. Расстояние от глаз до книги 30 – 35 см. Оно примерно равно длине руки от локтя до кончиков пальцев.
- Дома для занятий должно быть отведено светлое место у окна.
- В вечернее время суток следует пользоваться лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Поставить ее нужно так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени.
- Нельзя допускать прямое попадание солнечного света из окна на стол, за которым работает ребёнок, или на страницы книги. Это может создавать блики, которые ослепляют и вредны для здоровья.

- Телевизор смотреть не более 2-3 часов в неделю в дни наименьшей зрительной нагрузки. Продолжительность просмотра не должна превышать 60 минут. Экран телевизора должен находиться на расстоянии 2-3 метра. Не следует смотреть телевизор в темноте. Слишком большой контраст между изображением на экране и окружающим фоном вредно отражается на зрении. Поэтому во время просмотра телепередач необходимо обязательно осветить комнату.
- Дети должны знать, что длительное зрительное напряжение (рассматривание и чтение книг, просмотр телепередач, и игры за компьютером и т.п.) приводит к переутомлению зрения, к снижению умственной работоспособности. Важно часто моргать в течение 1 - 2 минут – это увлажняет глаза, делая последующую работу комфортной.
- Обязательно следует соблюдать режим чередования зрительной работы с расслаблением зрения.
- Важно соблюдение режима дня.
- Полезен для зрения свежий воздух. Прогулки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, различные игры способствуют лучшему кровоснабжению глаз.
- Очень полезны для зрения регулярные физические упражнения. Выбор упражнений зависит от возраста, состояния здоровья и зрения. При высокой близорукости не следует выполнять упражнения с чрезмерным наклоном головы, не рекомендуются и резкие движения. Самый лучший отдых после зрительной работы – активность в движении. Несколько гимнастических упражнений и даже ходьба по комнате быстро снимет утомление, даёт отдых глазам.
- Важен полноценный отдых – сон. Он защищает нервную систему от переутомления.
- Немаловажно и правильное питание. Рацион должен содержать продукты, в которых в достаточном количестве имеются нужные для глаз витамины и микроэлементы.

Перечисленные требования необходимо соблюдать не только детям с нарушениями зрения, но и нормально видящим дошкольникам и школьникам. Выполнение этих правил является гарантией сохранения и улучшения зрительных функций.