

## **Консультация для родителей**

### **«Берегите глаза своих детей!»**

Роль зрения, глаз в жизни человека трудно переоценить. Слабовидящим или слепым людям очень трудно жить в нашем мире. Они совсем по-другому всё воспринимают: на ощупь, по запаху, на слух, им непросто ориентироваться в пространстве. Эти люди нуждаются в постоянной заботе со стороны других людей, им нужна помощь. По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства.

Забота о глазах начинается с питания. Известно, что здоровье нашего организма в целом и всех его органов по отдельности напрямую зависит прежде всего от того, насколько правильно мы питаемся. И наши глаза здесь не исключение: им очень важно, чем мы их «кормим».

Наши глаза очень любят чернику, голубику и гранаты, которые содержат мощные антиоксиданты, помогающие не допустить дистрофии сетчатки. Именно дистрофия сетчатки является одной из главных причин необратимой утраты зрения в старости. Также полезны ягоды вишни и черешни. Они богаты биофлавоноидами, которые укрепляют мелкие кровеносные сосуды, по которым в глаза и ткани мозга поступают кислород и питательные вещества. Поэтому в летний сезон постарайтесь не отказывать себе в этих ягодах и фруктах.

Существуют правила, способствующие сохранению хорошего зрения, которые необходимо учить детей выполнять.

1. Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.

2. Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.

3. У компьютера детям можно проводить не больше 10 мин. в день.

4. Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см.. При неправильной осанке деформируются позвоночные диски, в результате сколиоз, а это как следствие сосудистой недостаточности головного мозга. Из-за кислородного голодания страдают все системы организма. Угнетается работа зрительных нервов в коре головного мозга.

5. Чтобы не повредить глаза, нельзя: — кидаться камнями, льдом, песком, землей; — нельзя бросать игрушки в лицо; — нельзя тереть глаза грязными руками; — надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.

6. Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)

7. Чтобы сохранить у ребёнка хорошее зрение, надо обязательно не реже, чем 1 раз в год, показывать ребёнка врачу — офтальмологу!

8. Необходимо внимательно следить за ребёнком и в случае обнаружения, что ребёнок присматривается, щуриться отвести к окулисту для проверки остроты зрения и выписывания очков.

9. Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемнённых очков.

10. Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.

Один из наиболее удобных и проверенных способов — детская гимнастика для глаз. Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с

детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «верх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты. Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть таким образом на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз оборот: от 8 до 1. Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение. Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся. И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем.

Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.