

Питание для глаз

Правильное питание, богатое витаминами и полезными микроэлементами, является составной частью профилактики нарушений зрения. Отдавайте предпочтение свежим фруктам, овощам, зелени, богатых этими веществами.

Эти продукты должны обязательно входить в детское меню: морковь со сметаной или сливками (иначе каротин не усваивается), гречка, сливочное масло, яблоки, курага, печень.

Предупредить у ребенка развитие глазных недугов проще, чем лечить их годами!



Не перегружайте ребенка занятиями музыкой, изучением языков, изостудией. Сделайте акцент на активные виды деятельности. Плавание в бассейне укрепляет позвоночник, а значит осанку. Занятия танцами научат держать спину. Правильная осанка - хорошее кровоснабжение глаз, они будут меньше уставать. Полезны занятия с мячом, настольный теннис - они тренируют глаза.

Гимнастика для глаз

Упражнения надо выполнять сидя или стоя, без поворотов и наклонов головы. Между каждым упражнением в течение нескольких секунд энергично поморгать.

- Посмотреть вверх, затем вниз. Повторить 10 раз.
- Посмотреть вправо, затем влево. Повторить 10 раз.
- Посмотреть, переводя взгляд по диагонали вправо-влево. Повторить 10 раз.
- «Нарисовать» взглядом круг. Повторить 10 раз.
- «Нарисовать» взглядом восьмерку. Повторить 10 раз.
- Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Открыть на 3-5 секунд. Повторить 10 раз.
- Закрывать глаза и приложить к векам ладони на 1-2 минуты.
- Легкими движениями пальцев «нарисовать» кружочки сначала на веках, потом на бровях. Повторить 10 раз.

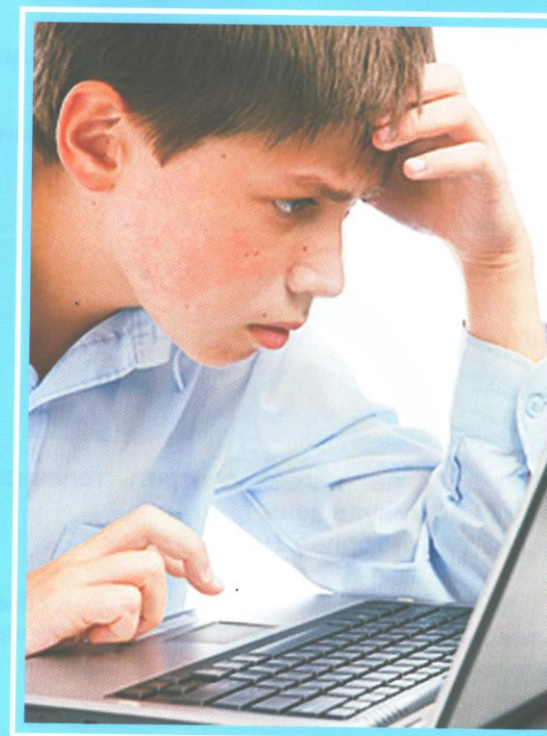
ГКУЗ РХ
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
ул. Крылова, 47 «а», г. Абакан,
Республика Хакасия, 655017
Тел.: (3902) 348279

Узнай больше на сайте
www.zdorovye.khakassia.ru

Одобрено главным внештатным офтальмологом МЗ РХ



ГКУЗ РХ «Центр медицинской профилактики»



Как
сохранить
зрение
школьника

Когда начинается новый учебный год, сразу возрастает нагрузка на глаза школьника. Ребенку приходится длительное время проводить за учебниками и тетрадками. Занятия в школе, домашние задания, чтение, а еще - компьютер и телевизор...

Причины снижения остроты зрения

! Эти причины плохо поддаются коррекции:

- наследственность;
- врожденные или приобретенные заболевания;
- экологические факторы.

! Этих причин можно избежать:

- длительный просмотр телепередач;
- компьютерные игры;
- перегрузки в школе.

Как долго можно смотреть телевизор:

- детям до 7 лет нельзя смотреть телевизор дольше 30-40 минут в день.
- после 7 лет - не более 2 часов в день.

В комнате обязательно должен быть источник освещения - окно или потолочный светильник. Расстояние до экрана составляет не менее 2-3 м.



Рекомендуемое время работы за компьютером:

- для детей 7-9 лет - не более 15 минут в день;
- для детей старше 10 лет - до 1 часа в день с обязательными перерывами.

Как избежать зрительной нагрузки при чтении:

• Раннее обучение чтению, рисованию и другие малоподвижные занятия нужно обязательно чередовать с активным движением на свежем воздухе (особенно в первом классе, когда зрительная нагрузка сильно возрастает, а ребенок получает еще и дополнительный стресс от необходимости подолгу сидеть на одном месте на непривычной и неудобной мебели).

• Книга или тетрадь должны находиться на расстоянии не менее чем в 30 см от глаз, лучше на подставке. Страницы книги должны быть хорошо и равномерно освещены сверху и слева. Занимайтесь с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Со стола уберите все предметы, создающие блики или яркие отражения. Чтение лежа - вредная привычка, она может привести к близорукости.

• Чем младше ребенок, тем строже полиграфические требования к книгам: неяркий фон, буквы не должны быть белыми на черном или цветном фоне, шрифт только с засечками, большие поля, прописные буквы не менее 4 мм.

• Во время чтения или письма нужно периодически моргать, не смотреть на текст пристально. Чаще переводите взгляд с ближнего предмета на дальний объект и обратно.

• К концу года зрительное утомление у школьника нарастает. Поэтому летние каникулы желательно провести активно, на свежем воздухе, где нет компьютеров и телевизора.

Не упустите время!

Зрение ребенка нужно проверять каждый год. Это поможет своевременно диагностировать сбои в зрительной системе на ранней стадии.



Признаки ухудшения зрения:

- ребенок постоянно прищуривается;
- под вечер краснеют глаза, он трет их, жалуется на головную боль;
- низко склоняет голову над столом, либо набок, когда читает или пишет;
- меняется почерк - при развитии астигматизма буквы при письме получаются с большим наклоном;
- часто спотыкается, роняет предметы;
- старается ближе сесть к телевизору;
- слезятся глаза.

! Если у ребёнка присутствуют какие-либо из этих признаков, срочно обратитесь к офтальмологу!