



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 46 «Солнышко»

298310, Республика Крым, г. Керчь, ул. Льва Толстого, д. 42 т. (36561) - 6-05-98

Консультация для родителей ***«Общие принципы гигиены зрения»***

Учитель-дефектолог Григорова Т.В.
Педагогический стаж 25 лет (в должности 2 года)

г. Керчь
2023г.

Гигиена зрения у детей – это мероприятия, направленные на восстановление и поддержание хорошего зрения. Это очень важно, так как

большинство информации из окружающего мира мы воспринимаем именно с помощью глаз.

Человек, который плохо видит, ежедневно сталкивается с большим количеством неудобств, особенно страдают от этого малыши.

У детей с нарушениями зрения может измениться поведение и даже характер. Они становятся рассеянными, постоянно сутулятся, ходят с низко опущенной головой. Такие дети жалуются на постоянную усталость, головные боли и боли в глазах. Предметы перед их глазами могут расплываться и двоиться.

Чаще всего зрение начинает падать еще в раннем возрасте.

Этому служат несколько причин:

- Генетическая предрасположенность.
- Если у кого-то из родителей имеются проблемы, то велика вероятность того, что малыш тоже с ними столкнется.
- Патологии беременности и родов.
- Недоношенность, неправильный образ жизни матери, внутриутробные заболевания сказываются на формировании органов зрения ребенка и повышают его шансы на близорукость.
- Дефекты соединительной ткани.
- Такие заболевания, как плоскостопие, сколиоз, отставание в развитии зачастую сопровождаются заболеваниями глаз.
- Хронические заболевания.
- Если малыш часто болеет, у него плохой иммунитет, увеличивают вероятность того, что у него начнутся проблемы со зрительными органами.
- Малоподвижный образ жизни.
- Сидячие виды деятельности, недостаточность прогулок и игр на свежем воздухе ведет к недостаточному кровоснабжению мозга и насыщению органов кислородом. От этого страдают и глаза.
- Перегрузка зрительной работой.
- Переутомление зрительного нерва ведет к снижению остроты зрения. При существенной нагрузке на глаза напряжение увеличивается.
- Нарушение гигиены.
- Неправильная организация места для учебы и игр, нарушение режима дня ведут к заболеваниям глаз.

Виды нарушений

Дети чаще всего сталкиваются со следующими заболеваниями:

Косоглазие

Характеризуется невозможностью двигать обоими глазными яблоками одновременно. Возникает по причине того, что предметы перед глазами

расплываются и двоются, а малыш пытается найти точку фокусировки. Косить может один глаз, оба одновременно или попеременно.

Близорукость (миопия)

При этом заболевании четко видны предметы, находящиеся вблизи. Те, что удалены, расплываются. Возникает при постоянном перенапряжении глаза, малой двигательной активности или из-за наследственных факторов.

Дальнозоркость

В отличие от миопии, удаленные предметы видны лучше, чем те, что расположены близко. Часто встречается у младенцев и маленьких детей. Обычно с возрастом это проходит, и зрение восстанавливается. Лишь в некоторых случаях проблема остается, и ребенку становятся нужны очки.

Нарушение цветоощущения

Способность различать цвета развивается у ребенка одновременно с остротой зрения. Обычно формируется к трем годам. При выявлении нарушений в раннем возрасте их легко купировать. Если мероприятия по коррекции проблемы не были вовремя произведены, дальтонизм может остаться на всю жизнь.

Важность правильного режима дня ребенка

Режим дня – это чередование сна и бодрствования, активности и отдыха, обучающих занятий и игр, а также питание и гигиенические процедуры в определенное время.

Малыши, которые не высыпаются или мало времени проводят за играми, больше подвержены усталости. Нерегулярное питание, недостаток физической активности и свежего воздуха могут привести к проблемам со здоровьем.

В свою очередь правильный распорядок дня способствует:

- поддержанию здоровья;
- укреплению иммунитета;
- нормальному развитию организма (в т. ч. органов зрения);
- снижению утомляемости.

Чередование нагрузки на глаза и отдыха помогает избежать напряжения зрительного нерва.

Здоровое и регулярное питание — залог хорошего зрения ребенка. Правильный набор витаминов и микроэлементов способствуют профилактике заболеваний глаз.

Гигиена зрения дошкольников

Гигиена зрения малышей дошкольного возраста основывается на правильной организации развивающих занятий и окружающего пространства.

Просмотр телевизора

Смотреть телевизор дошкольника рекомендуется не чаще двух раз в неделю. При этом расстояние между ребенком и экраном должно быть от двух до пяти метров. Телевизор необходимо ставить на уровне глаз. Нужно подбирать передачи в зависимости от интересов ребенка, чтобы сохранялось внимание. В комнате с телевизором обязателен дополнительный источник света. Продолжительность просмотра телепередач должна быть не более 10 минут для детей 3-4 лет и не более 30 минут для детей 5-7 лет. Дети, которые только учатся читать, часто перечитывают слова, чтобы осмыслить информацию. Из-за этого глаза утомляются быстрее. Это усугубляется мелким шрифтом и неправильной позой. Чтобы глаза меньше уставали, шрифт должен быть крупным, напечатанным на белой бумаге. Сидеть нужно прямо. При сутулости нарушается кровоток, мозг и глаза получают недостаточно кислорода.

Каждые 40 минут необходимо делать перерыв и менять вид деятельности.

Естественное освещение предпочтительнее искусственного. Если его не хватает, нужно добавлять дополнительные источники света. При этом осветительные приборы не должны иметь яркий свет. Желательно наличие плафонов и абажуров.

При выборе мебели в детскую комнату следует помнить, что светлые оттенки делают комнату светлее. Это полезно для глаза.

Гимнастика

После просмотра телевизора, чтения или игры с мелкими предметами необходимо давать глазам отдых и делать упражнения, чтобы снять утомление.

Гигиена зрения детей школьного возраста

Для сохранения зрения у школьников также необходимо правильно организовывать режим и пространство.

Просмотр телевизора

Ученики младших классов должны смотреть телевизор не более полутора часов в день, представители среднего звена – не более двух. Старшеклассники могут провести перед телевизором три часа. Периодически необходимо делать перерывы во избежание утомления глаз.

Использование компьютера

Безопасное время за компьютером составляет 10, 20 и 60 минут в день для учеников младших, средних и старших классов соответственно. Также необходимы периодические перерывы.

Чтение и письмо

Книга или тетрадь должны находиться на расстоянии 45 см. от глаз. Необходимо, чтобы на них падал свет, лучше всего с левой стороны. Нельзя читать и писать лежа или сгорбившись, а также на ходу или во время движения транспорта.

В комнате или классе всегда должно быть достаточно света. Нужно следить, чтобы книги и тетради были достаточно освещены. На экраны телевизора и компьютера наоборот свет падать не должен во избежание бликов.

10 правил гигиены зрения

Чтобы глаза детей оставались здоровыми, необходимо следить за следующими моментами:

- Комфортное рабочее место.
- Правильное освещение.
- Правильное питание.
- Соблюдение режима дня.
- Регулярная двигательная активность.
- Прием витаминов для зрения.
- Регулярное посещение офтальмолога.
- Защита глаз от ультрафиолета с помощью солнечных очков.
- Соблюдение правил чтения, просмотра телевизора и работы за компьютером.
- Сохранение чистоты глаз.

Необходимо постоянно следить за зрением малышей. При выявлении отклонений нужно немедленно принимать меры. В раннем возрасте заболевания глаз вылечить не так сложно.

В противном случае зрение ребенка будет падать, и проблемы останутся на всю жизнь.