

## Памятка для родителей «Как сохранить хорошее зрение»

Подготовила Синякова Татьяна Анатольевна, воспитатель МДОУ «Детский сад №13  
г. Щекино

Сегодня статистка количества детей, имеющих проблемы со зрением, неутешительна.

Больше половины школьников носят очки, а учебные нагрузки возрастают с каждым годом. Именно поэтому в сохранении здоровья важную роль играет гигиена зрения.

### *Глаза и чтение*



Чтение дает серьезную нагрузку на органы зрения, особенно у детей. Процесс заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. Чаще всего такие остановки, не имея достаточных навыков чтения, делают дошкольники – им приходится даже возвращаться к уже прочтенному тексту. В такие моменты нагрузка на зрение достигает максимума.

По результатам исследований выяснилось, что умственное переутомление замедляет скорость чтения и восприятие текста, что увеличивает частоту возвратных движений глаз.

Еще сильнее гигиену зрения у детей нарушают неправильные «зрительные стереотипы» – сутулость во время чтения, недостаточное или слишком яркое освещение, привычка читать лежа, на ходу или во время движения транспорта (в машине или метро).

При сильном наклоне головы вперед изгиб шейных позвонков сдавливает сонную артерию, сужая ее просвет. Это приводит к ухудшению кровоснабжения головного мозга и органов зрения, а вместе с недостаточным кровотоком наступает кислородное голодание тканей.

Оптимальные условия для глаз при чтении – зональное освещение в виде лампы, установленной слева от ребенка и направленной на книгу. Чтение при рассеянном и отраженном свете вызывает перенапряжение зрения и, соответственно, утомление глаз.

Качество шрифта также немаловажно: выбирайте печатные издания с четким шрифтом на белой бумаге.

Избегайте чтения во время вибрации и движения, когда дистанция между глазами и книгой постоянно сокращается и увеличивается.

Даже при соблюдении всех условий гигиены зрения делайте перерыв каждые 45–50 минут и на 10–15 минут меняйте вид деятельности – прогуливаясь, делайте гимнастику для глаз. Такой же схемы должны придерживаться дети во время учебы – это обеспечит отдых их глазам и соблюдение правильной гигиены зрения школьника.





## Глаза и компьютер

При работе за компьютером общее освещение и тональность помещения играют важную роль для зрения взрослых и детей. Следите за тем, чтобы между источниками света не было значительных перепадов яркости: все лампы и светильники

должны иметь примерно одинаковую яркость. При этом мощность ламп не должна быть слишком сильной – яркий свет раздражает глаза в той же мере, что и недостаточное освещение.

Для соблюдения гигиены зрения взрослых и детей покрытие стен, потолка и предметов мебели в рабочем кабинете или комнате ребенка должно иметь низкий коэффициент отражения, чтобы не создавать бликов. Блестящим поверхностям не место в помещении, в котором Вы или дети проводите значительную часть времени. При ярком солнце затеняйте окна шторами или жалюзи – для предупреждения нарушений зрения лучше использовать более устойчивое искусственное освещение.

Рабочий стол расположите так, чтобы угол между окном и столом был не менее 50 градусов. Недопустимо размещать стол прямо перед окном или так, чтобы свет был направлен в спину человека, сидящего за столом. Следуйте правилу: освещение рабочего стола у детей должно быть примерно в 3–5 раз выше, чем общая освещенность помещения. Настольную лампу следует располагать слева для правой и справа – для левой.

Эти правила касаются как организации рабочего кабинета, так и комнаты для детей.



## Зрение и телевизор

Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников является телевизор.

Насколько долго и часто Вам нужно смотреть телевизор – исключительно Ваше решение.

Но помните, что слишком продолжительный просмотр телепередач вызывает чрезмерное напряжение аккомодации и может привести к постепенному ухудшению зрения.

Особенно опасно неконтролируемое времяпровождение перед телевизором для

зрения детей.

Регулярно делайте перерывы, во время которых занимайтесь гимнастикой для глаз, а также не реже 1 раза в 2 года проходите осмотр у офтальмолога.

**Гигиена зрения у детей, а также остальных членов семьи включает соблюдение правил установки телевизора.**

Рассчитайте минимальное расстояние до экрана телевизора по следующей

формуле: для экранов HD (высокой четкости) диагональ в дюймах разделите на 26,4. Полученное число будет означать минимальное расстояние в метрах. Для обычного ТВ диагональ в дюймах разделите на 26,4 и полученное число умножьте на 1,8.

- Сядьте на диван напротив телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже, не создавая дискомфорта угла зрения.
- 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.

## *Игры и упражнения*



Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

### **□ Игры. «Прищепки»**

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек».

Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне.

Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

### **□ «Пуговицы»**

Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки

(башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

### **□ «Сравни картинки»**

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

### **□ «Фигурные таблицы»**

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак ( в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.

#### □ «Где, чей домик?»

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

#### □ «Считалка»

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Попросите ребенка найти все цифры по порядку. Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера. Игра развивает зрительное внимание.

### *Упражнения.*

□ Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

□ Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

□ Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

□ Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

□ Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

□ Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

□ Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Предметы должны находится на уровне глаз на расстоянии 25 см.

□ Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.

