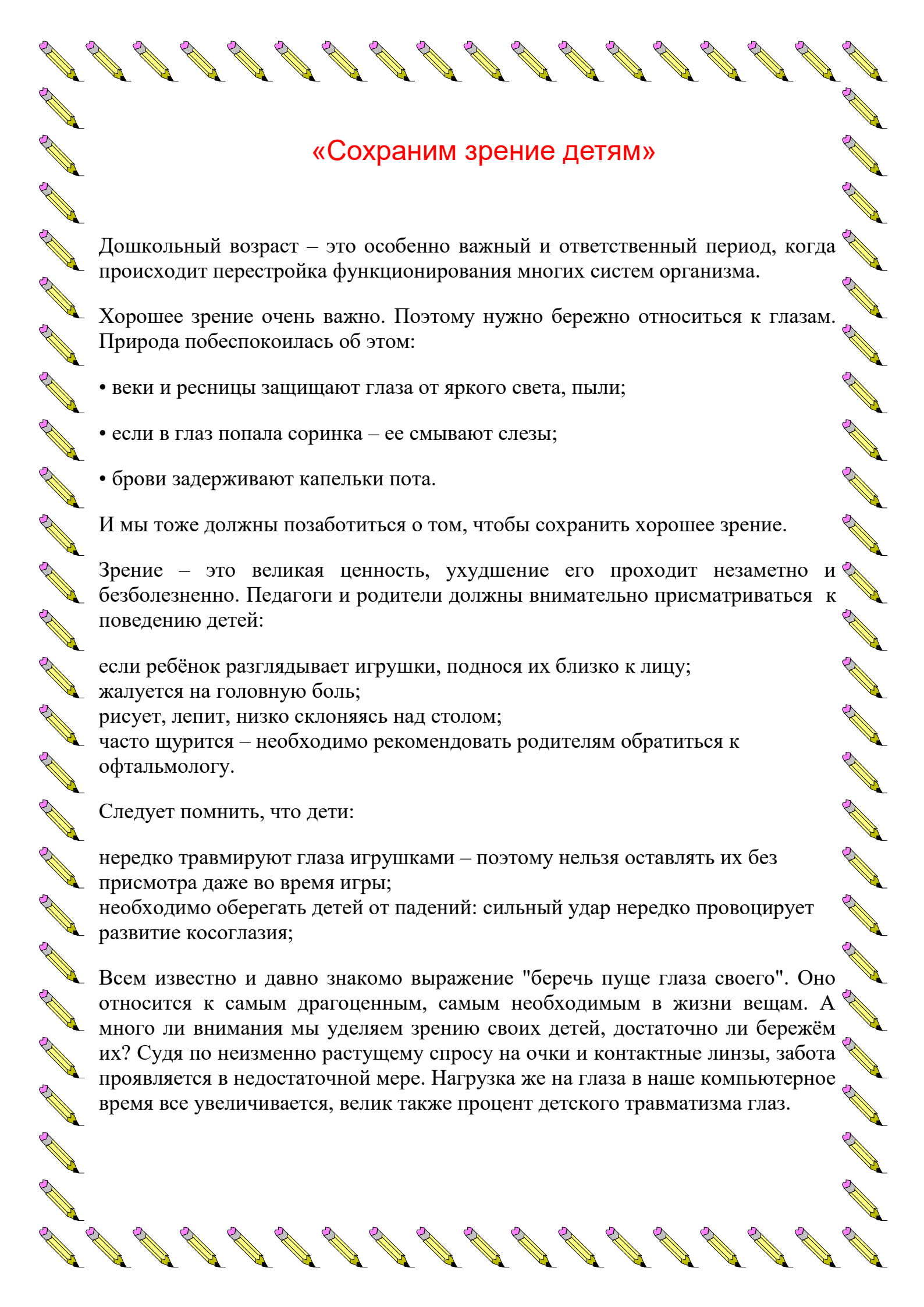




«Сохраним зрение детям»

Дошкольный возраст – это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.

Хорошее зрение очень важно. Поэтому нужно бережно относиться к глазам. Природа побеспокоилась об этом:

- веки и ресницы защищают глаза от яркого света, пыли;
- если в глаз попала соринка – ее смывают слезы;
- брови задерживают капельки пота.

И мы тоже должны позаботиться о том, чтобы сохранить хорошее зрение.

Зрение – это великая ценность, ухудшение его проходит незаметно и безболезненно. Педагоги и родители должны внимательно присматриваться к поведению детей:

если ребёнок разглядывает игрушки, поднося их близко к лицу;
жалуется на головную боль;
рисует, лепит, низко склоняясь над столом;
часто щурится – необходимо рекомендовать родителям обратиться к офтальмологу.

Следует помнить, что дети:

нередко травмируют глаза игрушками – поэтому нельзя оставлять их без присмотра даже во время игры;
необходимо оберегать детей от падений: сильный удар нередко провоцирует развитие косоглазия;

Всем известно и давно знакомо выражение "беречь пуще глаза своего". Оно относится к самым драгоценным, самым необходимым в жизни вещам. А много ли внимания мы уделяем зрению своих детей, достаточно ли бережём их? Судя по неизменно растущему спросу на очки и контактные линзы, забота проявляется в недостаточной мере. Нагрузка же на глаза в наше компьютерное время все увеличивается, велик также процент детского травматизма глаз.

Начнём с компьютера.

Итак, если вы решили обустроить компьютерное место ребёнка, серьёзно подумайте об эргономике и безопасности вашего ребёнка. Позаботьтесь об установке специальных компьютерных столов.

- Источник света не должен находиться позади монитора или светить в глаза. - Избегайте установки монитора перед окном, либо повесьте на окно плотные шторы или жалюзи; не выбирайте для монитора тёмный угол комнаты.

- Ограничьте пребывание ребёнка за компьютером, согласно возрасту.

(не более 15-20 минут с перерывом в один-два часа). Это вполне нормальные условия. И еще: (не рекомендуется играть перед сном) .

Что же касается профилактики травматизма глаз у детей, она должна начинаться с внимания родителей к детям.

- Ребёнку дошкольного возраста нет необходимости самостоятельно пользоваться бытовой техникой

- Важно, чтобы места игр и прогулок были отдалены от строек и свалок

- Детям в руки не должны попадать взрыво- и огнеопасные предметы, оружие, химические реактивы, рабочие инструменты

- Профилактика ожогов глаз у детей заключается в удалении от них едких бытовых жидкостей, недопущении к лекарствам

- Своевременность обращения к врачу и соответственно квалифицированная и своевременная помощь — тоже профилактика травм, а точнее, их осложнений.

Взрослые могут в доступной форме рассказать ребёнку о важности ухода за глазами, познакомить со способами сохранения и укрепления зрения.



Выучите с детьми правила десяти «НЕ»

1. НЕ трогай глаза руками, если руки грязные!
2. НЕ забывай умываться!
3. НЕ смотри долго телевизор!
4. НЕ рисуй лёжа!
5. НЕ работай за столом при плохом освещении!
6. НЕ смотри книгу, когда едешь в машине!
7. НЕ бери в руки незнакомую жидкость!
8. НЕ трогай колющие и режущие предметы!
9. НЕ забывай про полезные продукты!
10. НЕ пренебрегай прогулками!



При чтении или письме каждые полчаса ребенок должен выполнять зарядку для глаз. Необходимо следить за условиями, при которых он пишет или читает: источник освещения должен находиться слева, а чтение, лежа или за едой и вовсе недопустимо. Для сохранения зрения также важна правильная поза и осанка. Спина должна быть прямая, а ноги стоять на полу. Расстояние до монитора не должно быть меньше 70 см, а до книги – менее 30 см.