Устный журнал для родителей

**«Как сберечь зрение»**

**Страница 1. Механизмы развития зрения.**

Велика роль зрения в жизни человека. Благодаря зрению человек наиболее полную информацию об окружающем мире, различает мелкие детали предметов, правильно определяет их местоположение в пространстве, воспринимает богатейшую гамму цветовых оттенков. Зрение даёт нам возможность читать, знакомиться с разнообразной литературой – этой неиссякаемой сокровищницей человеческих знаний. Любой квалифицированный производственный труд требует участия зрения.

 Однако, прежде чем стать совершенным и успешно выполнять своё назначение, орган зрения человека проходит сложный путь развития.

 При рождении ребёнок «сознательного» зрения не имеет. Под влиянием яркого света у него суживаются зрачки, закрываются веки, голова толчкообразно откидывается назад, но глаза при этом бесцельно блуждают независимо друг от друга.

 Через две – пять недель после рождения сильное освещение уже побуждает ребёнка не только удерживать глаза относительно неподвижно, но и пристально смотреть на светлую поверхность. Действие света бывает особенно заметным, если он попадает на центр сетчатки – внутренней светочувствительной оболочки глаза. Центр сетчатки в этому времени развивается в высокоценный участок, доставляющий сознанию наиболее детальные и яркие оптические впечатления. К концу первого месяца жизни оптическое раздражение периферии сетчатки вызывает рефлексное движение глаза, которое подводит под действие оптического раздражения центр сетчатки. Это удержание взора на объекте раздражения, вначале мимолётное, постепенно становится устойчивым и двусторонним. Бесцельное блуждание каждого глаза уступает место согласованным движениям обоих глаз.

 В течение второго месяца жизни ребёнок начинает осваивать ближнее пространство. В этом принимают участие зрительные, мышечные и осязательные раздражения, которые взаимно контролируют и дополняют друг друга. В первое время близкие предметы видны в двух измерениях (в высоту и ширину), но ощутимы благодаря осязанию в трёх измерениях (в высоту, ширину и глубину). Так складываются первые представления о телесности (объёмности) предметов.

 На четвёртом месяце развивается хватательный рефлекс. При этом в большинстве случаев правильно определяется направление предметов, но не расстояние. Одновременно ребёнок ошибается и в определении объёмности предметов, которые также основываются на оценке расстояния: он пытается схватить бестелесные солнечные пятна на одеяле, движущиеся тени.

 Освоение дальнего пространства начинается со второго полугодия жизни. Осязание при этом заменяется ползанием и ходьбой, что даёт возможность сопоставлять пространство, на которое перемещается тело, с изменениями величины изображений на сетчатках и напряжения глазодвигательных мышц. Создаются первые зрительные представления о расстоянии. Следовательно, эта функция обеспечивающая трёхмерное восприятие пространства, развивается позднее других. Она продолжает совершенствоваться до 13 – 15 летнего возраста.

 Нормального уровня острота зрения достигает только к семи – восьми годам. Если принять этот уровень за 100%, то окажется, что в возрасте двух, трёх и четырёх лет острота зрения у детей равна соответственно 20 40 и 70%.

 Наиболее интенсивное развитие зрительных функций происходит в возрасте до шести лет. В это время орган зрения особенно подвержен влиянию неблагоприятных факторов внутренней и внешней среды организма и вместе с тем очень податлив профилактическим и лечебным воздействиям. Вот почему охрана зрения детей в дошкольном возрасте приобретает особое значение. И в этом важном деле большую помощь врачам могут оказать воспитатели детских дошкольных образовательных учреждений.

 Профилактические обследования органа зрения у детей показывают, что различные его поражения встречаются ещё до поступления в школу. Возникают они в основном с рождения или в период раннего детства. Поэтому обследование органа зрения у детей обязательно уже на первом году жизни, а также при оформлении в детский сад.

**Страница 2. Болезни органа зрения.**

 Наиболее частые заболевания в дошкольном возрасте – косоглазие и близорукость. Косоглазие главным образом возникает у детей младшего возраста. Широко распространено ошибочное мнение, что заболевание это с возрастом исчезнет само по себе, без лечения. Многие считают косоглазие только косметическим дефектом. Но это отнюдь не так. Косоглазие – серьёзное заболевание глаз. Оно нарушает их согласованную работу и часто приводит к резкому и стойкому понижению зрения косящего глаза.

 Косоглазие возникает под влиянием инфекционных заболеваний, травм, заболеваний головного мозга, психической травмы (испуга), оптических недостатков глаза – дальнозоркости и близорукости.

 Развитию близорукости способствуют недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении, рисовании или при рассматривании мелких деталей, т. е. всё, что вызывает быстрое утомление глаз. Чем больше условия зрительной работы отклоняются от нормальных, тем труднее различать детали предметов, тем напряжённее становится работа всего организма, тем скорее он истощается и быстрее наступает утомление. Если организм не справляется с этой непосильной нагрузкой, то он вынужден соответственно перестроить глаза, сделать их близорукими, приспособив их таким путём к работе на близком расстоянии.

 В таком случае, если вы заметили, что ребёнок, рассматривая предметы, нагибается, подносит их к глазам или косит, обратитесь к глазному врачу для проверки зрения.

**Страница 3. Меры предупреждения нарушения зрения.**

 Большое значение в этом отношении имеет правильное и достаточное освещение комнаты, в которой занимаются дети. Для этого необходимо окно завешивать светлыми шторами, содержать их в чистоте, не ставить на подоконники ветвистые цветы, большие аквариумы.

 Естественная освещённость в комнате зависит от степени отражения дневного света от потолка, стен, мебели и других поверхностей. Поэтому отражающие поверхности желательно окрасить в светлые матовые тона: потолки, оконные проёмы и рамы в белый цвет, панели в светло – серый с лёгкой примесью жёлтого или в палевые цвета, детскую мебель в светло – серый цвет.

 Дома для занятий ребёнку отводится светлое место у окна. В вечернее время рабочее место освещается лампой в 60 - 100 ватт, покрытой непрозрачным колпаком. При письме сидеть следует прямо и свет должен падать слева (если вы правша) и соответственно справа, если вы левша, и только на поверхность стола. Свет должен освещать книгу или тетрадь, и не должен попадать в глаза. При низкой освещенности быстро наступает зрительное утомление, снижается общая работоспособность. При 3-х часовой зрительной работы при освещенности 30 - 50 лк. устойчивость ясного видения снижается на 37 %, в то время как при освещенности в 200 лк. только на 10 - 15 %. При плохом освещении и неправильной посадке вырабатывается привычка рассматривать все предметы вблизи. В результате развивается близорукость.

 Расстояние от глаз до бумаги, на которой рисует или пишет малыш, не менее 30 – 35 см. (оно равно примерно длине руки от локтя до кончиков пальцев). При рассматривании предметов на близком расстоянии мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. Нельзя читать лёжа. Нельзя читать в транспорте. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то откланяется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, «ловя» ускользающий текст. Это может привести к ухудшению зрения.

 Чтобы ребёнок мог правильно сидеть, ему необходима мебель, соответствующая его росту. Рекомендуемые размеры мебели.

|  |  |
| --- | --- |
| Мебель | Рост ребёнка (в см.) |
| 90 - 99 | 100 - 109 | 110 - 119 |
| Стул. Высота сиденья над полом (в см.). | 26 | 28 | 31 |
| Стол. Высота края, обращённого к ребёнку (в см.). | 48 | 52 | 55 |

 Если высота стола не соответствует росту ребёнка или он занимается за общим столом, то на стул или под стул положите доски, а под ноги поставьте скамейку. Передний край стула на 3 – 5 см. должен быть задвинут под стол.

 Занятия (лепка, рисование, обучение грамоте и т. д.) связанные с напряжением глаз, должны продолжаться в соответствии с возрастными требованиями. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Во время перерыва полезно выполнять несколько лёгких физических упражнений и смотреть вдаль.

 Очень полезны занятия физической культурой, ежедневная зарядка и влажные обтирания тела. Спортивные занятия укрепляют детский организм и, естественно, уменьшают возможность развития косоглазия и близорукости.

 Общие заболевания (корь, скарлатина, грипп и др.) вызывают ослабление детского организма, что способствует появлению косоглазия и близорукости. Во время этих заболеваний следите, чтобы освещение было достаточным, чтобы ребёнок не слишком много рисовал и рассматривал мелкие предметы.

И ещё. Детям можно смотреть только детские телепередачи и только с трёх – четырёх лет. Длительность просмотра не должна превышать 20 – 30 минут, расстояние от экрана – не ближе полутора метров. Освещение в комнате такое, чтобы блики от лампы не попадали на экран. Нельзя смотреть телевизор в полной темноте.

Опыт показывает, что соблюдение этих несложных мер предупреждает расстройство зрения.

**Страница 4. «Волшебные» игры для глаз – успех здорового зрения в будущем.**

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей - дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Пятиминутное занятие, которое годовалый ребенок воспринимает как игру, надо проводить два - три раза в день.

Самое простое – закрывание - открывание век (темно - светло), круговые вращения зрачка (ребенок наблюдает за самолетиком, кружащим перед ним в маминой руке). Когда малыш освоит эти упражнения, можно вводить более сложные. К трем годам ребенок уже готов повторять все, о чем вы его просите. Он с удовольствием гримасничает, артикулирует.

Если человек является счастливым обладателем хорошего зрения и не имеет проблем со здоровьем, ему все равно требуется полноценный отдых для глаз, который может быть не только пассивным, но и активным. Он заключается в выполнении группы упражнений для глаз.

Существует множество оздоровительных комплексов для глаз. Но мы предлагаем вашему вниманию гимнастические упражнения для глаз по методике Е. Е. Сомова.

****

**Лёгкие игры для глаз.**

 Занять исходное положение, сидя в удобной позе, спина прямая. Глаза открытые, взор устремлён прямо.

Упражнение 1.

Посмотреть:

влево – прямо

вправо и прямо

вверх и прямо

вниз и прямо.

Повторить цикл движений несколько раз (до 10). Постепенно вводить и увеличивать задержки глаз в отведённом положении, но при этом следить, чтобы не появлялась усталость.

Упражнение 2.

Смещать взор по диагонали в следующей последовательности:

влево – вниз – прямо

вправо – вверх – прямо

вправо – вниз – прямо

влево – вверх – прямо.

Повторить весь цикл движений несколько раз. Постепенно увеличивать время задержек глазных яблок в положении крайнего отведения.

Упражнение 3.

Круговые движения глаза: от 1 до 10 вращений по ходу часовой стрелки и против него.

Упражнение 4.

Изменение точки фиксации: посмотреть на кончик носа, а затем – вдаль. Повторить несколько раз.

Упражнение 5.

Смотреть прямо перед собой, фиксируя удалённый от глаз предмет. Стараться, раскрывая широко веки и не мигая, видеть его более чётко.

Упражнение 6.

Крепко сомкнуть веки, а затем в течение нескольких секунд часто моргать.

Упражнение 7.

Произвести массаж век, мягко поглаживая их указательным и большими пальцами в направлении от носа к виску.

Упражнение 8.

Без усилий, но плотно сомкнуть веки и прикрыть их ладонями с тем, чтобы на 1 минуту полностью исключить воздействие на глаза света.

Используемая литература:

Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян «Как сохранить зрение у детей», 1999 г.