

Профилактика нарушений зрения у детей: как сберечь детские глазки?

Встретить сейчас дошкольника в очках – не такая уж и редкость. Между тем, еще пару десятков лет назад нарушения зрения у детей были, скорее, исключением, чем правилом. Но времена меняются, технический прогресс не стоит на месте – и компьютер, телевизор и неправильное питание делают свое дело. Поэтому сейчас детское зрение становится все хуже и хуже – а каждому четвертому ребенку в возрасте шести лет ставят диагноз «близорукость» или предшествующее ей состояние. А способ сберечь детские глазки только один – профилактика нарушений зрения у детей с самого раннего возраста!



Профилактика нарушений зрения у детей

Чтобы у детей не было проблем со зрением, достаточно выполнять несколько простых рекомендаций:

1. Дозированные нагрузки. Например, ребенок читает что-то или пишет течение 15-20 минут, после чего 5-10 минут смотрит вдаль (например, в окно). Таким образом, работа на близком расстоянии сочетается со взглядом вдаль, что хорошо тренирует зрение у детей.
2. Освещение рабочего места должно быть качественным. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться.
3. Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за компьютером
4. Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками
8. Лучшая профилактика нарушений зрения у детей – это специальная гимнастика для глаз. Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

Упражнение № 1

Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же –



посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 3

Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 4

Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза.

Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 5

И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего чада будет острым как можно дольше!