

Профилактика нарушения зрения

или

как увидеть всё что нужно.

Напряженные длительные зрительные нагрузки, неблагоприятные условия при выполнении школьных заданий (недостаточная освещенность, неудобная поза, мебель, не подходящая по размеру, и т. д.), нарушение режима дня могут привести к нарушению зрения у школьников.

Для профилактики нарушения зрения необходимо:

- ✓ следить за тем, чтобы стол и стул школьника стояли так, чтобы свет падал правильно – слева, если ребенок правша, справа, если ребенок левша. В осенне-зимний период, когда световой день очень короток, нужно организовать полноценное освещение;
- ✓ следить за правильной высотой стула и стола, поскольку, во-первых, это влияет на формирование осанки у ребенка, а во-вторых, расстояние от тетради до книжки должно составлять не менее 30 сантиметров. Оно оптимально для зрения;
- ✓ соблюдать режим использования компьютера и других гаджетов. Важно обратить внимание на размер экрана. Маленькие экраны приводят к зрительным нагрузкам и напряжению глаз, и, соответственно, – к развитию или прогрессированию близорукости». Монитор или ноутбук должны быть установлены стационарно, на рабочем столе, на фиксированном расстоянии от глаз, чтобы не было постоянного изменения фокусного расстояния. По этой причине нельзя читать, смотреть видео лежа, пользоваться гаджетами в движущемся транспорте – это приводит к росту утомления глаз и усугублению зрительных проблем.

Тренируйте мышцы глаз. Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер нарушения зрения. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для глаз следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером.

Примеры упражнений для глаз, рекомендуемые школьникам

Описанные ниже упражнения направлены на снятие напряжения с глазных мышц, на их тренировку, а также на улучшение кровообращения в тканях глаз. Каждое из них следует повторять по несколько раз (сначала 2-3 раза, затем, по 5-7 раз).

1. **«Жмурки»**. Крепко-крепко зажмурь глаза на 5 секунд, а затем открой их.
2. **«Бабочка»**. Поморгай глазами, как машет крыльями бабочка – быстро и легко.
3. **«Светофор»**. Поочередно закрывай то левый, то правый глаз, как мигает железнодорожный светофор.
4. **«Вверх-вниз»**. Посмотри сначала вверх, затем вниз, не наклоняя головы.
5. **«Часики»**. Пусть глаза смотрят то вправо, то влево, как часики: «тик-так». Повтори это упражнение 20 раз.
6. **«Крестики-нолики»**. Нарисуй глазами большой круг по часовой стрелке, а затем – против. Теперь нарисуй крестик: сначала посмотри вправо вверх, потом влево вниз, а затем наоборот, проведя взглядом две условные линии крест-накрест.
7. **«Гляделки»**. Не моргай глазами как можно дольше. Когда моргнешь, закрой глаза и расслабься, представив, что ты спишь.
8. **«Далеко-близко»**. Сфокусируй взгляд сначала на предмете, который находится в противоположном конце комнаты (шкаф, классная доска и т.п.) и смотри на него в течение 10 секунд. Затем медленно переведи взгляд на ближний предмет (например, на свой палец) и также смотри на него 10 секунд.
9. **«Фокус»**. Смотри, не отрывая взгляда, на движущийся предмет (свою руку). При этом рука должна быть видна четко, а все остальные предметы вдалеке – размыто. Затем сфокусируй взгляд, наоборот, на предметах заднего плана.