

Консультация для родителей «Как сохранить зрение у детей»

Орган зрения — играет значительную роль в процессе восприятия окружающей среды, та как он один из главных органов чувств. В разнообразной деятельности человека, в выполнении разных работ, этому органу принадлежит первостепенное значение.

Орган зрения взрослеет и развивается вместе с ребенком, поэтому необходима профилактика нарушения зрения у детей. Воспринимая световые раздражения от напряжения и больших нагрузок, глаза снижают эффективность своей работы и утомляются. Офтальмологи всегда предупреждают о том, что возможны спазмы глазных мышц из-за регулярного перенапряжения, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния. Также одной из причин нарушения зрения у детей – наличие различных хронических заболеваний, наследственная предрасположенность, неправильное питание, длительное статическое напряжение, высокая зрительная нагрузка, несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, проблемы с позвоночником, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях.

Телевизор, является первоочередной причиной нарушения зрения у дошкольников. Также большую нагрузку дает чтение. Как это происходит? Процесс нагрузки на органы зрения заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. В настоящее время наиболее актуальной проблемой, с которой сталкиваются дети и подростки является работа с компьютером и его воздействие на зрение. Дискомфорт в виде пелены перед глазами, неприятные ощущения в области глаз, как ощущение усталости наблюдаются в разное время у 40-92%, а ежедневно у 10-40% пользователей. Доказано, что через 30 мин непрерывной работы за компьютером у каждого второго ребенка 6-9 лет развивается переутомление. Те дети у кого пониженная острота зрения коэффициент утомляемости возрастает почти в 4 раза.

Что необходимо делать для предупреждения нарушения зрения у детей: исключить бесконтрольный просмотр детьми телепередач детей до 2-х лет, а дошкольников, к компьютерным играм и просмотру телепередач. Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже; расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран; не смотреть ТВ в полной темноте; обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров. Соблюдать гигиенический регламент проведения нод: продолжительность непрерывной образовательной деятельности дошкольников не должна превышать: 10 мин. для детей от 1,5 до 3 лет; 15 мин. - от 3 до 4 лет; 20 мин. - от 4 до 5 лет; 25 мин. - от 5 до 6 лет; 30 мин. - от 6 до 7 лет. Общая продолжительность занятий дома для детей дошкольного возраста в течение дня не должна превышать 40 минут, при этом обязательны перерывы для отдыха каждые 10 мин., переключая внимание детей, чтобы ребенок смотрел вдаль; необходимо также чередовать спокойные игры с подвижными, уменьшая время игр со значительным зрительным напряжением. Также необходимо использовать комплексы упражнений для профилактики зрительного утомления.