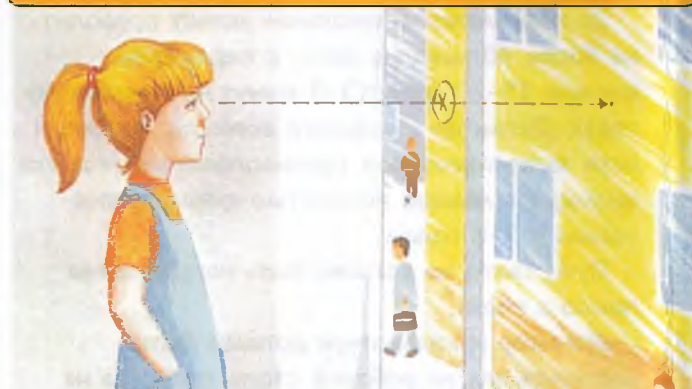


“Метка на стекле”



Метка из бумаги диаметром 10мм приклеивается на оконное стекла на уровне глаз. Расстояние от глаза до метки 30-35 см. нужно смотреть на метку в течении 5-7 сек., затем перевести взгляд за окно на далеко расположенный предмет 5-7 сек. Затем опять на метку, за стекло и т. д. Упражнение выполнять в течении 5-7 мин 1-2 раза в день.

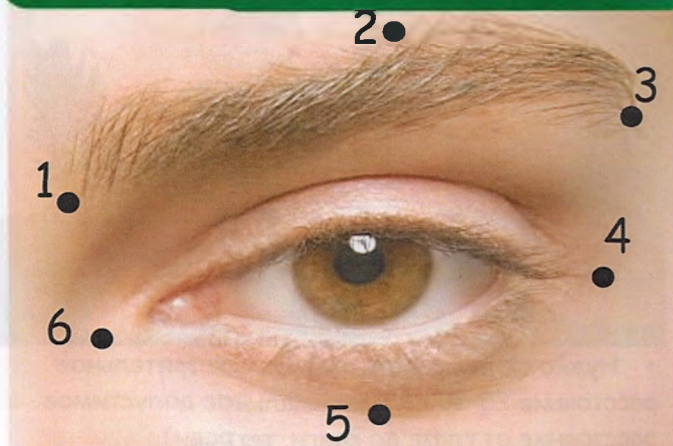
Упражнение способствует уменьшению зрительного утомления, так как происходит массаж внутриглазной мышцы, ответственной за работоспособность глаз.

Пальминг

Пальмитин-упражнение, во время которого глаза закрываются ладонями, сложенными домиком. Предварительно нужно потереть ладони друг о друга, пока не появится тепло. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на дыхании, слегка опустив голову. Продолжительность пальминга 3-5 минут. Хорошо, если при этом вы или вспомните что-то хорошее или представите перед собой чистый листок бумаги, на котором мысленно что-либо напишете.

Выход из пальминга- зажмурьте глаза, уберите ладони от глаз, но не открывайте их, покрутите головой в разные стороны, глубоко вздохните и открывайте глаза.

Массаж биологически активных точек (БАТ)



Массаж биологически активных точек (БАТ) очень эффективен, его могут выполнять дети под руководством педагогов или родителей.

Существует 6 активных точек, которые при массаже улучшают остроту зрения.

1 точка-расположена у начала брови

2 точка- на 0,5 см выше центра брови

3 точка- в конце брови

4 точка- на 0,5 см отступает от наружного угла глаза

5 точка-в центре орбиты

6 точка- у внутреннего угла глаза.

Точки массируются указательными пальцами с обеих сторон, легко надавливая, делая одновременно вращательные движения по часовой стрелки по 9-10 круговых движений в одну, затем в другую сторону.

Профилактика близорукости у детей



(памятка для населения.)



ГБУЗ “Южно-Сахалинская детская городская поликлиника

Отделение медицинской профилактики

Близорукость(Миопия)-нарушение зрения, при котором человек хорошо видит вблизи и плохо видит вдаль.

Первым признаком близорукости является ухудшение зрения вдаль. Вначале оно может быть временным, обратимым. Развивается так называемая ложная близорукость или спазм аккомодации. При отсутствии адекватного лечения спазм аккомодации может достаточно быстро перерасти в истинную миопию, поэтому важно регулярно проверять зрение у детей, проходить назначенное лечение врачом и соблюдать основные принципы профилактики близорукости.

Причины развития близорукости

- длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии;
- недостаточная освещенность рабочего места в классе, группе детского сада и дома;
- несоответствии мебели росту ребенка и, как следствие, нарушение осанки;
- чрезмерные длительные нагрузки при работе с компьютером, при просмотре теле или видео-программ;
- малоподвижный образ жизни, недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- неполноценное питание, недостаток витаминов и микроэлементов;
- ослабление организма хроническим заболеваниями;
- отсутствие адекватной коррекции и лечения при впервые выявленной близорукости.

Профилактика близорукости



- Нужно формировать правильное зрительное расстояние 25-30 см (минимальное допустимое расстояние от глаза до книги, тетради).
- Зрительная работа должна проходить с использованием верхнего света и настольной лампы 60-100Вт, свет на рабочее место должен падать сверху и слева (у правшей), от поверхности стола не должно быть отблесков.
- Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости- каждые 30 минут, средней и высокой 10-15 минут.
- Обязательно следите за правильной осанкой и позой во время занятий. Не позволяйте ребенку читать лежа и в транспорте.
- Питание должно быть сбалансированным. Не забывайте включать в рацион достаточно белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и т. п.), а так же продукты, богатые кальцием, витаминами (цинк, медь, железо-участвующими в синтезе коллагена и антиоксидантной защите).
- Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел.
- Полезные виды спорта, обеспечивающие переключения зрения с близкого расстояния на далекое и обратно (волейбол, теннис, бадминтон)

За компьютером школьник может проводить не более 45 минут в день, с перерывом каждые 15-20 минут(3-5 минут на гимнастику глаз). Детям до школьного возраста работа и игра за компьютером противопоказана, так как цилиарная мышца полностью формируется только к 7-8 годам.

- Лучи света не должны быть направлены прямо в глаза.
- Монитор и клавиатура должны быть расположены на рабочем столе прямо, а не наискосок, а экран монитора должен быть абсолютно чистым.
- Верхний край монитора должен быть на уровне глаз или чуть выше, а расстояние до него минимум 45 см, а оптимально-70 см.
- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол, спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.

