

## **Консультация для родителей «Берегите зрение детей»**

Родители должны знать, когда и по какому поводу необходимо проводить профилактическую проверку зрения; знать о влиянии телевизора на детское зрение; знать комплекс предупредительных мер; уметь грамотно планировать режим зрительных нагрузок ребенка.

### ***Особенности глаз малыша***

Около 90% информации человек получает через органы зрения. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира важно правильное формирование зрительной системы ребенка. У новорожденных размеры глазного яблока укорочены, при этом лучи света, проходящие через глаз, собираются в пучок (фокусируются) не на сетчатке (внутренней оболочке глаза, содержащей нервные клетки, воспринимающие и передающие зрительную информацию далее в кору головного мозга), а за ней. Это явление называется дальностью зрения. **С 3 до 5 лет** дальность зрения значительно преобладает над нормальным зрением. **С 6 лет** дальность зрения начинает исправляться;

**С 3 до 7 лет** может начаться развиваться близорукость.

*В это время необходимо проходить обязательные профилактические осмотры, чтобы выявить первые признаки нарушения зрения у Вашего ребенка!*

### **Роль зрительных нагрузок «Влияние телевизора на детское зрение»**

Большую роль в правильном развитии зрительной системы играют зрительные нагрузки. К ним следует отнести не только рисование, чтение, но и просмотр телевизора. Что же происходит со зрительной системой ребенка, когда он смотрит телепередачи? Изображение с экрана телевизора проецируется на сетчатку. Для того, чтобы четко увидеть изображение, находящееся на определенном расстоянии, ребенку необходимо напрягать специфические структуры внутри глаза. Происходит это рефлекторно, то есть не зависит от сознания ребенка. При просмотре телевизора, рассматривании мелких и движущихся изображений глаз находится в состоянии постоянного напряжения. Если такие нагрузки - чрезмерны, длительны, постоянны и не соответствуют возрасту ребенка, то через некоторое время происходит срыв компенсаторных возможностей. Это может привести к развитию близорукости. Кроме того, яркая подсветка с экрана телевизора, особенно при сниженной освещенности в комнате, вредно влияет на зрительную систему. Из-за чрезмерного контраста быстро наступает зрительное утомление, проявлением которого являются головная боль, резь, покраснение глаз.

### **Ищем выход из ситуации**

исключить телевизор из жизни наших детей, поэтому надо искать разумный компромисс. Детям младше двух лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с влиянием телевидения на центральную нервную систему, что может привести к излишнему возбуждению ребенка.

*Общая продолжительность просмотра телевизионных программ:*

Дети старше 2 лет не более 30 мин. в день.

Дети от 3 до 7 лет могут смотреть телевизор не более 40-50 минут в день.

С 7 до 13- не более 2 часов в день (при этом непрерывная нагрузка должна быть не более 1,5 часов). Телевизор нужно смотреть только в положении сидя; в вечернее время - с включенным дополнительным освещением в комнате, ни в коем случае не в темноте. Иначе создается большая разница между освещенностью экрана и общей освещенностью в комнате, что является неблагоприятным условием для работы зрительной системы и приводит к зрительному утомлению, а это влияет и на общее состояние ребенка. Расстояние до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. Размер экрана 21 дюйм и более. При увеличении размера экрана должно пропорционально увеличиваться и расстояние до него. Тип телевизора практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. При просмотре телевизора основным вредным фактором для глаз является длительная зрительная нагрузка. При просмотре телепередач на большом проекционном экране решающее значение имеет размер экрана и то расстояние, с которого ребенок смотрит на него. Если это расстояние превышает 4-5 м, то время просмотра можно увеличить до 2-2,5 часов в день.

### ***Зрительная гигиена - комплекс предупредительных мер***

- *Ограничить время нахождения у монитора компьютера.*  
7 – 9 лет – около 15 минут в день;  
Старше 10 лет – не более 1,5 часов в день.  
Необходимо делать 15 минутные перерывы для гимнастики для глаз.
- *Режим труда.*

Организовать рабочее место ребенка так, чтобы оно было хорошо освещено сверху и слева.

При чтении расстояние от глаз до книги должно составлять не менее 30 – 33 см.

- *Режим отдыха.*

Малоподвижные виды деятельности должны сменять активные двигательные упражнения на свежем воздухе;

Время прогулки должно составлять 2 – 3 часа в день;

Сон должен составлять не менее 10 часов;

Из занятий спортом предпочтительны плавание и настольный теннис.

- *Рацион питания.*

Продукты, содержащие витамины А, D, С, Е, К и продукты, содержащие кальций.

### **Гимнастика для глаз.**

Посмотреть вдаль в течение 1-2 минут, переводя взгляд с предмета на предмет;

Поморгать глазами 20 раз;

Дать «попрыгать глазкам с лестницы»: посмотреть вверх и быстро опустить взгляд вниз 5 – 6 раз;

Закрывать глаза на 30 секунд;

Открыв глаза, вновь поморгать ими 20 раз, после чего в течение 1-2 минут смотреть на линию горизонта или вдаль;

Рисовать глазами воображаемые предметы.

*Родителям необходимо помнить, что зрение у детей снижается постепенно, и часто они не замечают этого. Поэтому даже при отсутствии жалоб необходимо своевременно (1 раз в год) показывать ребенка детскому офтальмологу. Это даст возможность выявить возможную патологию на ранних стадиях и вовремя начать лечение.*

**Позаботьтесь о зрении ребенка сегодня, если хотите сохранить его в будущем!**

Консультацию подготовила  
инструктор по физической культуре Рябушкина Е.Н.