*ИНФОРМАЦИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ – ДЕФЕКТОЛОГА КЛАССОВ ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ*

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЁНКА?

Этот вопрос интересует многих родителей.

В жизни человека зрение имеет огромное значение. С его помощью мы получаем большую часть информации о внешнем мире. Так как интенсивное развитие органов зрения происходит в первые годы жизни и в этот период глаза особенно подвержены воздействию неблагоприятных факторов, охрана зрения должна начинаться как можно раньше. В этом важном вопросе большая роль принадлежит родителям и воспитателям дошкольных учреждений.

Уже с раннего возраста надо следить, чтобы ребёнок чрезмерно не напрягал зрение. Для этого не рекомендуется подносить близко к лицу ребёнка игрушки или другие предметы, низко наклоняться к нему, так как это вызывает резкое сведение глазных яблок к носу, что может способствовать развитию близорукости и косоглазия.

*БЛИЗОРУКОСТЬ* – один из распространённых дефектов зрения у детей. Раньше этот недостаток зрения выявлялся обычно у детей школьного возраста. В настоящее же время близорукость нередко обнаруживается у дошкольников.

Всё, что утомляет глаза способствует развитию близорукости. Что можно сделать в целях профилактики близорукости?

Прежде всего необходимо обратить самое серьёзное внимание на условия, в которых ребёнок занимается: пишет, читает, рисует, лепит, рассматривает картинки. Так как дневной свет наиболее благоприятен для зрения, стол , за которым занимается ребёнок, должен стоять возле окна.

При этом необходимо следить, чтобы стёкла были чистые, на подоконниках не стояли высокие ветвистые цветы, вазы и другие предметы, которые могут мешать поступлению дневного света. Начиная с дошкольного возраста, очень важно научить ребёнка правильно сидеть за столом. Оптимальное расстояние от глаз до книги или тетради – 30 см.

Для сохранения хорошего зрения очень важно зрительную работу чередовать с отдыхом.

Большое значение для сохранения зрения имеют и такие на первый взгляд мелочи: хорошая бумага, на которой ребёнок рисует. Старые потрёпанные книги, с пожелтевшими листами, мелким шрифтом ребёнку давать не следует. Вредным для глаз является частый и длительный просмотр телевизионных передач.

Родители должны уделять серьёзное внимание предупреждению детского глазного травматизма. Детей необходимо научить правильно пользоваться острыми предметами, следить за тем чтобы эти предметы использовались ими по назначению, а не превращались в игрушки. Практика показывает, что травмы глаз чаще происходят у детей, оставленных взрослыми без присмотра.

Надо всегда следить за тем, с чем играют дети, что находится у них в руках.

Часто, особенно во время игры на улице, детям попадают в глаза соринки. Если такое случилось и соринка не удалилась со слезой, можно попробовать осторожно вымыть соринку тонкой струйкой кипячённой воды.

Помимо соблюдения отмеченных мер по охране зрения, необходимо в целях раннего и своевременного выявления дефектов зрения периодически показывать ребёнка окулисту.

C уважением, учитель – дефектолог.