„**Как сохранить зрение детей**”

Зрение позволяет воспринимать около 30 процентов инфор­мации об окружающем мире. Недаром народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», подчеркивая тем самым существенно большую информативность зрения по сравнению с другими органами чувств.

Одно из основных требований к гигиене зрения – освещение. Достаточная освещенность рабочего места. Офтальмологи считают, что люминесцентные лампы дают особенно хорошее освещение. Свет их близок к дневному и приятен для глаз. Люминесцентные лампы являются лампами «холодного» света и не оказывают влияние на температурный режим помещения, тогда как лампы накаливания заметно повышают температуру воздуха.

Следующее требование: профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи. Дети любят рисовать, лепить, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют постоянного актив­ного участия зрения. Поэтому родители должны следить за харак­тером деятельности ребенка дома.

Целесообразную организацию питания детей с нарушениями зрения следует рассматривать как одно из важнейших охранно- гигиенических мероприятий по предупреждению снижения зрения. Необходимо, чтобы пища содержала в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Прежде всего, родители, должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними.

Важнейшим охранно-гигиеническим средством выступает режим зрительных нагрузок. Он предполагает: чередование работы глаз с их отдыхом. Общая продолжительность занятий дома в те­чение дня не должна превышать 40 мин в возрасте от 3 до 5 лет и 1 ч в 6—7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между утренними и вечер­ними занимательными делами было достаточное количество времени для актив­ных игр, пребывания на воздухе, трудовой деятельности. И в домашних условиях, взрослые, должны своевременно переключать детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. Если ребенок увлечен каким-либо делом и не хочет менять его, необходимо каждые 10—15 мин прерывать его для отдыха.

Еще одно важное требование: правильный режим дня. Надо распределять свое время так, чтобы труд чередовался с отдыхом, чтобы сон был достаточно продолжительным и глубоким.

Важнейшим охранно-гигиеническим средством является воспитание у детей сознательного отношения к проблемам своего зрения.

Познакомить детей с правилами гигиены, обращают внимание малышей на правильное умывание глаз. Гигиенический уход за глазами предполагает так же использование, особенно во время прогулки, чистого матерчатого платка для протирания глаз при необходимости (например, ощущение иногороднего тела, зуда). Приучаем детей к тому, что в кармане всегда должен быть чистый платок только для глаз. Внимание старших детей обращаем на то, что протирать глаза нужно от наружного края к внутреннему (к переносице) без сильного надавливания.

Очень важно дать детям и практические умения ухода за очками. Во время лечения не пропускать посещение детский сад. Ответственно подходить к лечению, объяснить ребенку важность и результат лечения.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Помните здоровье глаз детей в ваших руках!