**Рекомендации для родителей**

Для сохранения и улучшения зрения ваших детей главное значение имеет постоянный контроль за состоянием их здоровья вообще и зрения в частности, соблюдение санитарно-гигиенических правил в быту и во время занятий, а также своевременное обращение за медицинской помощью и выполнение назначенных врачом лечебных мероприятий.

**Создание благоприятных гигиенических условий для работы детей младшего школьного возраста.** Рабочее место должно быть хорошо освещено. При работе в дневное время детей следует размещать за столом возле окна, в вечернее время рабочее место ученика лучше освещать настольной лампой. Свет должен падать с левой стороны.

Заниматься ученику необходимо за столом, соответствующим его росту. Расстояние от глаз до лежащей на столе книги или тетради должно составлять 30-35 см.

Родители должны наблюдать за чтением детей. При длительном чтении, особенно художественной литературы, необходимо через каждые 40-50 минут делать перерывы. При этом лучше смотреть вдаль, чтобы дать отдых глазным мышцам, испытывающим напряжение при чтении.

Особое внимание следует уделить условиям зрительной работы детей после болезни. В этот период нужно улучшить их питание, удлинить отдых, чтобы дети больше были на свежем воздухе, и уменьшить зрительную нагрузку. Детям в это время не рекомендуется много читать, часто смотреть телевизионные передачи.

Если у ребенка обнаружено нарушение зрения, ему необходимо обязательно подобрать очки. Если этого не сделать, близорукость может прогрессировать, что не только затруднит учебу ребенку, но и создаст угрозу полной потери зрения.

Своевременное применение очков и правильное пользование ими обычно приостанавливает развитие нарушения зрения и создает нормальные условия для учебы детей.

Предубеждение против ношения очков наносит большой ущерб здоровью детей.

**Просмотр телепередач.** Допустимая продолжительность просмотра телепередачи для детей младшего школьного возраста — 1 час. Рекомендуется смотреть телепередачи не более 2-3 раз в неделю.

Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: **расстояние от зрителя до телевизора, освещение в комнате, качество изображения на экране.**

Лучше всего расположиться удобно в кресле на расстоянии 2-3 м от цветного телевизора (1,5-2 м от черно-белого). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего человека. Если школьник носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Попытайтесь ввести правило: **«Никакого телевидения во время школьных занятий»**.

Не допускайте, чтобы телевизор вторгался во время, выделенное для сна. Установите постоянное время отхода ко сну и не меняйте его от вечера к вечеру в зависимости от той или иной телевизионной программы.

Пусть один день будет выходным. Выделите один день в неделю, назвав его **«День без телевидения»**. Рекомендуйте детям заменять просмотр телепередач более полезными занятиями — прогулками на свежем воздухе, подвижными играми, общением со сверстниками, чтением книг.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз (для детей 6-10 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнения** | **Количество повторов** |
| 1 | Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5 | 5-6 раз |
| 2 | Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5) | 4-5 раз |
| 3 | Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз | 4-5 раз |
| 3 | Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз | 4-5 раз |
| 4 | Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6 | 4-5 раз |
| 5 | И. п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить - выдох | 4-5 раз |

Родители должны знать, что детям для **сохранения остроты зрения необходимо выполнять следующие правила:**

1.   Не читать в сумерках и лежа в постели.

2.   Нельзя читать на ходу. Не рекомендуется читать и в движущемся транспорте. При таком чтении расстояние между глазами и книгой  все время меняется и глазам каждый раз приходится приспосабливаться к новому расстоянию, что ведет к напряжению глаз.

3.   Избегать мелкого шрифта.

4.   Держать книгу или тетрадь на расстоянии 30-40 см.

5.   Через каждые 20-30 минут зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-5 минут и расслабиться. Через 45 минут устраивайте, как в школе перемену на 5-10 минут.

6.   Правильно оборудовать рабочее место, создать благоприятные условия. Настольная лампа ставится слева, мощность лампочки 50-60 ватт. Включать настольную лампу надо вместе с верхним  освещением.  Не должно быть резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой.

7.   Не смотреть долго на очень яркий свет.

8.   Чтобы зрение было хорошим, необходимо заниматься спортом, закаливать свой организм.

9.   Если врач назначил очки, их надо обязательно приобрести и носить.

10.                Сделайте метку на окне (приклейте небольшой кусочек бумаги на стекле). Попеременно смотрите вдаль мимо метки, затем фиксируйте

взгляд на ней. Это упражнение рекомендуется выполнять в течение 3-5 минут через каждый час.

11.                При сильном утомлении глаз посидите 15-20 минут в затемненном помещении.

     Познакомьте родителей с комплексом упражнений для глаз, который позволяет предотвращать нарушение зрения. Делать их надо после пробуждения перед тем как встанете с постели. (Маргарет Д. Корбет)

1.   Потянитесь в постели и перекатывайтесь с бока на бок, глубоко дыша во время исполнения упражнения. Оно способствует расслаблению позвоночника и стянутых во время сна мышц в случае если вы спали в  напряженном состоянии.

2.   Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Многие люди спя, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки.

3.   Крепко зажмурьтесь 6 раз, затем сделайте 12 легких морганий, чтобы подготовить веки к работе на целый день. Глаза в течение дня должны легко и часто моргать.

4.   «Письмо носом». Закройте глаза и, используя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе. Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку. Например: а – Астрахань, б – Батайск и т.д. Пишите название стран, цветов, овощей. Это вас развлечет, и вы

    потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к     напряжению глаз.

5.   Упражнения для бровей. Поднимите сознательным усилием свои брови. Появилось ли у вас какое–нибудь  ощущение в верхней части ушей? Старайтесь делать это до тех пор, пока оно у вас не появится. После этого упражнения глаза избавятся от тяжести.

6.   Теперь проделайте пальцевые повороты, держа палец перед своим носом, поворачивая голову из стороны в сторону и убеждая себя в том, что палец движется, до тех пор, пока у вас действительно не появится такого ощущения. Выполняйте это упражнение до счета 20-30, переменно открывая и закрывая глаза. Это упражнение удалит аз ваших глаз «соринку» напряжения.

7.   Пока вы еще лежите на спине, расслабьтесь в течение 5 минут, подсунув под локти подушечку. Теперь вы действительно почувствуете себя свежим и готовым к работе в течение дня.

8.   Когда вы встанете с кровати, сделайте большие повороты в стороны, стоя ногами на полу. Делайте это упражнение  в течение 2 минут, и это хорошо послужит вашим глазам и нервам.

     Хотя описание этих 8 упражнений кажется долгим, на их выполнение вам понадобиться всего 10 минут. Поэтому не стоит расстраиваться . думая, что у вас не хватит времени на это. Когда вы отходите ко сну. Улыбайтесь и не только своими губами, но и глазами.

**Правила, которые нужно соблюдать, если вы хотите сберечь зрение ребенка**

1. Если ребенку нравится или нужно читать, купите для него специальную подставку для книг. Приподнятый текст комфортнее читать.
2. Делая уроки или рисуя, следите за тем, чтобы глаза ребенка находились на расстоянии 30-40 см от поверхности, на которой он пишет или рисует.
3. Не позволяйте ребенку сидеть за компьютером боком. При такой позе неправильно работает кровоснабжение глаз и плечевого пояса, что со временем может привести к плохому зрению.
4. Если ребенок играет на компьютере или смотрит телевизор, включите в комнате дополнительный свет. Света от одного телевизионного экрана или монитора недостаточно.
5. Если у ребенка уже есть проблемы со зрением и врач назначил очки, постарайтесь убедить ребенка носить их.

**Какую зарядку для глаз делать с ребенком?**
1. Пусть ребенок зажмурит глаза, после чего откроет и повращает глазными яблоками сначала по часовой стрелке, затем против. Поводит ими вверх-вниз. Делать такое упражнение нужно 10-15 раз. Таким образом восстанавливается кровоснабжение в глазах.
2. Предложите малышу сильно сжать а потом разжать веки 10-15 раз. Это упражнение позволит увеличить приток крови к глазам.
3. Упражнения – повороты головой и руками по кругу около 10-15 раз позволят укрепить и снабдить кислородом сосуды шеи и позвоночника, что благоприятно скажется и на кровообращении глаз.
4. Почаще делайте ребенку массаж воротниковой зоны – шеи, плеч, верхнего пояса спины. Это также улучшает кровообращение всего организма и глаз.
Физические упражнения и спорт вообще полезны для профилактики плохого зрения у детей. Особенно рекомендуют заниматься, теннисом, бадминтоном, плаванием. Всеми теми видами спорта, где есть нагрузка на плечевой пояс.

**Как кормить ребенка для сохранения хорошего зрения?**В питании любого ребенка должны обязательно быть свежие молочные продукты, мясо, нежирная рыба. Клетчатка в виде любимых ребенком свежих овощей и фруктов также обязательна. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, с малым сроком хранения, что говорит о ненасыщенности их консервантами. Не стоит налегать на биологически активные добавки. Во-первых, не все из них проходят качественную проверку. Во-вторых, от некоторых из них, даже качественных и хороших, у детей может появиться аллергия и дисбаланс в обмене веществ. В-третьих, дети еще слишком малы, чтобы подпитывать их такими вещами.

**Общие рекомендации родителям, которые хотят сохранить зрение детей здоровым**

1. Проблемы со зрением часто имеют те дети, у которых имеется нарушение осанки и искривление позвоночника. Поэтому всегда следите за осанкой ребенка и корректируйте ее.
2. Всегда обращайтесь к высококвалифицированным специалистам за консультацией, если подозреваете, что зрение ребенка ухудшилось. Если вас по каким-либо причинам не устраивают рекомендации одного врача, постарайтесь обратиться еще к одному или двум, чтобы выслушать альтернативные мнения.
3. Если ребенку уже поставили диагноз «близорукость», постоянно наблюдайтесь у офтальмолога и проводите назначенные профилактические мероприятия, дабы болезнь не прогрессировала.
4. Если ребенку назначили очки, пусть носит их при необходимости, чтобы не перенапрягать глаза и не морщиться. Но не следует постоянно носить очки для дали.
Соблюдение всех этих несложных правил и рекомендаций позволит сберечь зрение Вашего ребенка.

**Памятка для родителей и детей «Глаза – главные помощники»**

1.      Достаточная освещенность - обязательное условие для зрительной работы, но яркий свет не должен попадать на глаза.

2.      При чтении, письме вы не должны наклоняться близко к тетради, книге.

3.      Нельзя читать лежа, а также в транспорте.

4.      Необходимо делать для глаз специальную гимнастику.

5.      Для сохранения хорошего зрения необходимо полноценное питание.

6.      Смотреть телевизор не более 20 минут в день на расстоянии не менее двух метров.

7.      Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут на расстоянии от экрана монитора не менее 60 сантиметров.

8.      При рисовании (письме) свет должен падать слева; (если левша - то справа).

9.       Когда читаешь, то расстояние до книги должно быть 30-50 см.

10.  Расстояние до телевизора 2-3 м; не рекомендуется долго смотреть телевизор.

11.  Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести микробов.

12.   Глазам нужен отдых.

13.  Не стесняйтесь носить очки.

14.  Будьте осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иголкой, булавкой, спицами и др.)

15.  Надевай защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, домашней уборке, попадание пыли и т.д.)