**Как сохранить и улучшить зрение**

Главный закон гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Ведь если глаза или любой другой орган организма не загружать, он теряет свои функции, постепенно атрофируется. Глаза современного человека находятся в постоянном тонусе, постоянной тренировке. И при этом во всем мире растет количество глазных заболеваний. За последние шесть лет только в России число офтальмологических больных увеличилось на три миллиона. Проблема современного человека не в том, что его глаза не работают, а в том, что они работают в неправильном режиме.

**Условия, способствующие ухудшению зрения**

1. Мы увеличили нагрузку на зрение, рассматривая мелкие предметы вблизи – буквы, символы, цифры в книге, журнале, компьютере. При этом глаза совершают однообразные движения вправо – влево. И так часами. И каждый день.

2. Мы практически перестали пользоваться глазами для рассматривания предметов вдали, ведь у нас есть разнообразная оптика (очки, бинокли и пр.).

3. Мы читаем в полутьме или с бликующего экрана, при слишком ярком свете или при искусственном освещении, а еще в движущемся транспорте и на ходу.

Все это приводит к перегрузке и, в конце концов, поломке тончайшего зрительного механизма. Мы не соблюдаем главное правило: глаза должны не только работать, но и отдыхать. Причем регулярно! Именно грамотное чередование нагрузки и отдыха превращает нагрузку в тренировочный фактор. И даже неблагоприятные условия можно обратить себе на пользу – зрение от этого будет улучшаться.

В последнее время нам стали доступны работы отечественных ученых – офтальмологов, предлагающих комплексные методики улучшения и лечения зрительных заболеваний не только у детей, но и у взрослых (О. Панков, С. Троицкая, Л. Рудницкий, Е.А. Бойко и др.). Эти работы содержат пошаговые инструкции, рекомендации, тренировочные таблицы, игры, упражнения, комплексы зрительной гимнастики и много другой полезной информации.

**Простые правила**

Первой мы рассмотрим самую актуальную проблему – работу с компьютером, просмотр телепередач и чтение. Это занятия, избежать которых нам не удастся в любом случае. Поэтому надо максимально обезопасить эти нагрузки, обратить их себе на пользу.

**Компьютер**

Продолжительная работа с нагрузкой для глаз вблизи является большим напряжением для глазных мышц.

- Идеально после 40-45 минут такой работы давать глазам отдыхать: спокойно смотреть вдаль, затем вокруг, вращать глазами по часовой стрелке и обратно, прикрыть глаза или посидеть 3-5 минут в темноте, встать и немного размяться. При работе на компьютере часто рекомендуют использовать увлажняющие глазные капли.

- Помещение, где находится компьютер, должно быть просторным и хорошо проветренным.

- Лучше иметь жидкокристаллический экран.

- Надо избегать большого контраста яркости между экраном и окружающим пространством. Работа с дисплеем в темном и полутемном помещении очень вредна.

- При близорукости и дальнозоркости необходимо работать в очках.

**Чтение**

Во время чтения надо каждые 10-15 минут менять положение тела и расстояние от глаз до книги (то ближе, то дальше). Врачи предлагают множество упражнений и тренингов с газетными и книжными шрифтами, которые изложены в указанных пособиях.

**Телевизор**

- Прежде чем смотреть телевизор, надо снять очки и сделать пальминг: встать или сесть прямо, не сгибая шею, растереть ладони друг о друга, приложить ладони «чашечками» к глазам, не надавливая на них. Пальцы рук сложить крест-накрест на лбу, глаза мягко прикрыть. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем лучше. Расслабление длится 2-4 минуты.

- Желательно смотреть телевизор без очков, если нет серьезных проблем со зрением.

- Сидеть лучше по центру экрана, на таком расстоянии, чтобы не испытывать дискомфорта при просмотре. Когда глаза привыкнут, можно отодвинуться немного назад. Затем еще и еще, каждый раз давая глазам возможность «присмотреться», чтобы смотреть, не напрягаясь. Вы заметите, что видите вполне приемлемо и с более дальнего расстояния. Оптимальное расстояние до экрана – 3-4 метра или 4-5 диагоналей вашего телевизора.

- Во время рекламы закройте глаза, чтобы отдохнуть. Можно зажмурить глаза, потом несколько раз поморгать и смотреть снова.

- Попробуйте несколько минут смотреть не на экран, а на его отражение в стеклянной дверце шкафа – такое отраженное изображение имеет меньшую яркость, мерцание, а расстояние до глаз несколько увеличивается. Это тоже тренировочное упражнение.

- Лучше иметь плоский экран телевизора – от него меньше излучения, мерцания и искажения.

**Тренировочные игры для расслабления глазных мышц**

**У окна**

Считать машины по цвету (каких больше?); пешеходов с зонтиками; окна, в которых горит свет; ворон и т.д.; смотреть в разные стороны, вверх – вниз; «рисовать» глазами геометрические фигуры; рассматривать прохожих и машины одним, другим глазом, через дырочку в листке бумаги, расставленные пальцы.

**Записывание удаленных символов**

На стену прикрепите лист ватмана, напишите на нем длинное слово. Предложите игрокам сесть на максимально отдаленном расстоянии, пока еще видны буквы слова. По сигналу каждый выписывает короткие слова из букв исходного слова, дети помладше просто записывают буквы, которые узнали или увидели. Затем сравнить: у кого больше? Во время этого упражнения придется много раз менять дистанцию фокусировки взгляда.

**Спортивные игры с изменением дистанции фокусировки (быстрый перевод глаз с одного предмета на другой)**

- Настольный теннис, стрельба (например, из пневматического пистолета). Они очень полезны, так как разнообразят нагрузку на глазные мышцы. Выполнять их надо не меньше 15 минут в день между занятиями с однообразной нагрузкой на глаза.

- Посещение спортивных матчей на стадионе: большой теннис, волейбол, бадминтон, футбол, хоккей.

**Чередование света и темноты**

- Предложите ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке. Затем закройте ему ладонями глаза на одну минуту, а потом отыщите с ним поменявших за это время расположение людей, собак, птиц.

- Играйте в прятки, жмурки.

- Полезны игры на запоминание предметов на столе («Что изменилось?», «Чего не стало?»). Ребенку завязывают глаза и ставят на стол 7-10 предметов. Быстро снимают повязку, минуту ребенок смотрит на стол, запоминает расположение предметов. Затем ему снова завязывают глаза, меняют расположение предметов, и ребенок ищет изменения, рассматривая предметы то одним, то другим глазом, через дырочку в листе бумаги, пальцы.

- Расставьте предметы в темной комнате (например, в ванной), предложите ребенку зайти туда из освещенной комнаты и запомнить расположение предметов. Затем выйти на свет, а в темной комнате в это время поменять предметы местами. Задача ребенка – расставить предметы по местам. Смысл этих игр – дать нагрузку глазам в условиях смены освещения. Световой контраст следует увеличивать постепенно, без чрезмерной нагрузки на глаза.

**Игры с мячом**

- Любые игры с мячами разных размеров; бильярд и др.

- Жонглирование: подбрасывание вверх, перебрасывание из руки в руку.

Тренировочные лабиринты для глаз

Предлагаются для развития мышц глаз, их пластичности и скоординированности, для быстрого снятия напряжения глаз. Заниматься нужно ежедневно, после зрительных нагрузок, каждые 30-40 минут однообразной работы.

Таблицы, тренинговые рисунки большого формата (плакаты) можно вешать на стены, листы формата А4 – на расстоянии вытянутой руки.

Необходимо проходить взглядом по линиям в разных направлениях. Не забывать моргать после каждого прохода по «лабиринту» и свободно дышать.

Образцы «лабиринтов» представлены в указанных методиках, в детских журналах, развивающих пособиях.