

Памятка для родителей и детей.

Правила бережного отношения к глазам

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1 час в день.
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читать лежа.
5. Не читать в транспорте.
6. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
7. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
8. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
9. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
10. Делать гимнастику для глаз.
11. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Признаки утомляемости.

- ухудшение общего самочувствия и зрительное утомление;
- снижение работоспособности глаз;
- периодически возникающие головные боли;
- чувство тяжести в затылке;
- скованность, напряженность мышц в воротниковой зоне и в области плечевого пояса;
 - рассеянность;
 - чувство разбитости;
 - апатия;
 - покраснение глаз, слезливость;
 - возникает резь и ощущение инородного тела в глазах;
 - размытое изображение, двоится в глазах;
 - давящие боли в висках и в области надбровных дуг;
 - светобоязнь

Советы родителям.

Совет 1. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 2. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка.

Совет 3. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому когда станете делать дома уроки или другие задания, требующие зрительного контроля, обязательно делайте перерыв или чередуйте виды работ.

Совет 4. Игры за компьютером, просмотр телевизора и другие виды деятельности, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день и сопровождаться перерывами, так считают врачи офтальмологи.

Совет 5. Что бы полученный в дошкольном учреждении лечебно-восстановительный эффект не ухудшался, следите за выполнением рекомендаций полученных от специалистов:

- Соблюдайте режим дня.
- Зрительный режим, не допускайте зрительного переутомления у ребенка.
- Приучайте ребенка самостоятельно выполнять простые зрительные гимнастики.

По данной тематике рекомендовано ознакомиться с работами следующих авторов: Э.С. Аветисова; Е.И. Левадо; Ю.А. Купран; Н.И. Пильмана; Е.И. Ковалевского, Ф.В. Базарного; Ю. А. Утехина; Г.Г.Демирчоглян, Д. Бейтса.

Уважаемые родители! Помогите вашему ребенку сохранить хорошее зрение!