

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕТЯМ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

Вы хотите видеть лучше? Вы хотите снять очки, восстановив зрение? Тогда рекомендуем соблюдать следующие правила.

1. Необходимо следить за правильной осанкой во время занятий и чтения.
2. Необходимо следить за достаточной освещенностью рабочего места.
3. Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см. Нельзя читать лежа.
4. Рекомендуется при чтении через 40-45 минут обязательно делать перерыв 10-15 минут.
5. Любая работа с предметами на близком для глаз расстоянии должна чередоваться с отдыхом.
6. Допустимая продолжительность просмотра телепередач для детей младшего школьного возраста - 1 час, среднего — 1,5 часа, старшие школьники могут смотреть дольше - до 2 часов.
7. Экран компьютера должен быть расположен на расстоянии 60-70 см и, желательно, ниже уровня глаз.
8. Освещение должно быть удобным, но не вызывать блики на экране монитора. Есть специальные антибликовые очки для работы на компьютере, их можно приобрести в оптике после консультации с врачом-офтальмологом.
9. Важно также, чтобы светящийся экран монитора не являлся единственным источником света в комнате. Оптимальный вариант - монитор расположен в хорошо освещенной комнате (дневной свет предпочтительнее). Если такой возможности нет, то следует осветить рабочий стол или пространство за монитором.
10. Нужно помнить, что экран компьютера сильно собирает пыль. Для достижения четкого изображения необходимо регулярно протирать его антистатическим раствором.
11. Время работы за компьютером должно быть ограничено, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи и спины. После 20-25 минут работы необходима 10-минутная пауза.
12. Для предотвращения сухости роговицы желательно время от времени сознательно моргать или чаще делать перерывы.
13. Давать периодический отдых аккомодационной мышце (которая помогает четко видеть все предметы, как на близком, так и удаленном расстоянии), переводя взгляд в даль. Поэтому желательно, чтобы за монитором оставалось значительное пространство (вся комната или хотя бы окно, в которое можно было бы периодически смотреть, давая отдых уставшим глазам). Совсем неудачный вариант - компьютерный стол, «загнанный» в угол комнаты.
14. Следует не забывать о регулярном контроле за состоянием зрения у врача-офтальмолога не реже 1 раза в год, а при неблагоприятной наследственности и у часто болеющих детей - 2 раза в год.
15. Для снятия зрительного утомления необходимо делать, глазную гимнастику.

Общие требования к гимнастике:

- ❖ во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать;
- ❖ глаз должен быть в постоянном движении. Движение предпочтительнее, чем фиксированное напряжение, но периодическое расслабление тоже важно;
- ❖ при выполнении всех упражнений надо моргать;
- ❖ во время выполнения упражнений снимайте очки;
- ❖ упражнения следует делать понемногу, но часто и не допуская утомления;
- ❖ глазу со сниженным зрением дайте больше тренировочной нагрузки, прикрывая при этом парный глаз;
- ❖ улыбайтесь.

Упражнения:

- ❖ Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз.
- ❖ Посмотреть вверх, вниз, не поворачивая головы... Вправо, влево... Повторить 5 раз.
- ❖ Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Повторить 5-6 раз.
- ❖ Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 8 раз.
- ❖ Выполняется сидя. Быстро и легко моргать в течение 1-2 мин.
- ❖ Выполняется стоя. Смотреть прямо вперед собой 2-3 секунды. Затем поставить большой палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.
- ❖ Выполняется сидя. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями двух пальцев в течение 1 мин.
- ❖ Выполняется сидя. Закрыть веки. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
- ❖ На оконное стекло на уровне глаз приклеивается метка диаметром 0,5 см. Расстояние от глаз до метки 40 см. Смотрите на метку, при этом голова должна быть неподвижной. Затем переведите взгляд (постепенно) на самый дальний объект. Повторить 10 раз.
- ❖ Посмотреть на кончик своего носа, скосив глаза. После этого перевести взгляд вдаль, расслабиться. Посмотреть на переносицу и опять вдаль. Перевести взгляд на точку между бровями, а потом - вдаль. Прodelать 7-8 раз. Часто поморгать.

Для упражнения используется маленький календарик. Выполняется раздельно для каждого глаза. Упражнение состоит из трех этапов.

1-й этап. Календарик расположить на уровне глаз на расстоянии 25-30 см. Фиксировать взгляд, на какой-нибудь цифре или букве, после этого медленно отодвигать ¹ календарь от глаз. Цифра или буква вначале ясно видна, а затем становится расплывчатой. Как только это произойдет, календарь вновь приближать к глазам, пока цифра или буква вновь не станет четкой, затем снова отодвигают и т. д. Повторить 10 раз.

2-й этап. Календарик расположить максимально близко к глазу, но чтобы при этом четкость цифр не терялась. Рассматривать цифры в течение 20-30

сек. Можно посчитать, сколько «1» в январе, феврале, «2» или «3» в марте и т. д.

3-й этап. Отодвинуть календарик на расстояние 30-35 см.

Четко увидеть любую цифру или букву, а затем перевести взгляд вдаль.

Повторить 10 раз. Те же упражнения сделать для другого глаза. Упражнения делать 10 дней подряд.

- ❖ «Пальминг». Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Закройте глаза и прикройте их ладонями обеих рук, пальцы при этом скрещены на лбу. Место пересечения оснований мизинцев должно располагаться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически расположатся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Можно положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в шее и позвоночнике. Положение ладоней у каждого человека будет отличаться от положения ладоней другого человека. Постарайтесь найти приемлемое для вас положение. Носовое дыхание свободное. Постарайтесь вспомнить что-нибудь приятное.