

## *Памятка родителям об охране зрения*

Без преувеличения можно сказать, что глаза нужны не только для того, чтобы видеть, но и чтобы жить. Вот почему взрослые должны проявлять исключительную заботу об охране зрения детей. Примерно 20% детей страдают слабовидением. Поэтому родители должны владеть некоторыми знаниями по предупреждению болезней глаз.

Уважаемые родители! Мы перечислим основные правила, которые помогут вашим детям и вам сберечь хорошее зрение, предупредить близорукость.

- ❖ Достаточная освещенность - обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия и т. п.). Рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью в 60 Вт и абажуром такой конфигурации, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола. Настольную лампу следует расположить слева и спереди так, чтобы при письме на тетради не ложилась тень от руки. Помимо настольной лампы, необходимо включать и общее освещение, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности. Но даже хорошая лампа не даст нужной освещенности, если забывать регулярно вытирать с него пыль. Проникновение в комнату естественного света мешают сильно разросшиеся цветы на окнах, грязь на стеклах.
- ❖ Если приходится долго писать или читать, не забывайте делать для глаз специальную гимнастику. Поработали минут 20 - 25 напряженно посмотрите вдаль, в окно, на небо, сделайте гимнастику для глаз.
- ❖ Не рекомендуется читать лежа, а также в транспорте, идущем по тряской дороге.
- ❖ При выполнении уроков дети не должны наклоняться близко к тетради, книге (должны помнить о своей осанке), расстояние от книги до глаз должно быть не менее 30 см.
- ❖ Не разрешайте детям часто смотреть телевизор, просмотр телевизионных передач рекомендуется проводить не более 2-3 раз в неделю. В темном помещении запрещается смотреть телевизор и работать за компьютером. Экран телевизора должен быть расположен на расстоянии 2,5 м от глаз, а компьютера - 40-75 см. Через каждые 15-30 мин. работы за компьютером надо делать перерывы.
- ❖ Для сохранения хорошего зрения надо, чтобы питание было полноценным (дети должны стараться есть в нужное время, питаться разнообразно, употреблять в питании фрукты, овощи, ягоды, зелень).
- ❖ Организуйте свою жизнь и жизнь ваших детей так, чтобы в свободное время вы имели возможность активно отдыхать и восстанавливать силы. Проникнитесь мыслью о необходимости заботы о своих глазах и глазах Ваших детей. Пусть простые приемы снятия зрительного утомления будут неотъемлемой частью вашего образа жизни.

Уважаемые родители! Мы советуем проконтролировать выполнение

Вашим ребенком следующего комплекса упражнений для глаз. Особенно полезен комплекс для школьников, имеющих близорукость.

*Упражнение для учащегося:*

1. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И. п. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4 - 5 раз.
4. И.п. - сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек.?, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перенести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руку. Повторить 5 - 6 раз.
5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

Ваши усилия окупятся тем, что глаза не будут уставать, взгляд будет всегда ясный и сияющий, улучшится внимание и мыслительные способности.