

Организм ребенка восприимчив ко всякого рода воздействиям, поэтому именно в детском возрасте развитию зрения у детей необходимо уделять максимальное внимание, а профилактические мероприятия нужно начинать с дошкольного возраста, когда ещё можно способствовать правильному возрастному развитию зрения.

Для охраны зрения детей очень важно правильно организовывать занятия в домашних условиях и соблюдать несложные правила:

Продолжительность занятий

Общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и 1-го часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, при этом между занятиями необходимо выделить время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Игры и игрушки

Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать для него соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Зрительные привычки

Правильные зрительные привычки у детей нужно формировать с 2-3 лет. Учите детей периодически моргать, не сутулиться, не давайте им возможность смотреть пристально,

просите чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Превратите эти упражнения из игры в привычку.

Длительность просмотра

Длительный просмотр телевизора, занятия на компьютере, планшете, мобильном телефоне оказывают неблагоприятное влияние на зрение. Длительность непрерывного просмотра для дошкольников не должна превышать 30 минут, оптимальное расстояние для зрения - 2,0-5,5 м от экрана телевизора, и 40 см от экрана компьютера, сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Освещение

Во время занятий свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время дня.

Расстояние

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см. Желательно исключить из поля зрения ребенка во время работы различные бликующие или отражающие поверхности. И, конечно, не надо забывать о правильном положении тела - не сутулиться, стараться сидеть достаточно расслабленным, делать гимнастику для глаз.

Управление обращает внимание, что лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение лечебных осмотров (в возрасте 3-х лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем прогноз лечения благоприятнее.

Берегите себя и своих детей!