

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

*Подготовила:
Малякина Э.В.,
медсестра МОУ ЦРР № 12*

Миопия (близорукость) проявляется снижением остроты зрения вдаль, расплывчатостью и нечеткостью предметов, расположенных на расстоянии. Взрослые замечают, что ребенок щурится, чтобы улучшить зрение, но близкие предметы видит хорошо. Вторичные симптомы миопии: быстрая утомляемость глаз, частые головные боли при интенсивных зрительных нагрузках.

Профилактика близорукости заключается в гигиене зрения, разумном режиме дня, рациональной двигательной активности и правильном питании.

Гигиена зрения и режим дня.

Уже в трехлетнем возрасте дети с увлечением смотрят мультфильмы по телевизору или на компьютере. Ограничивайте время, проведенное у экрана, одним часом в день с перерывом на 15 мин через полчаса просмотра.

Полюбившиеся детям электронные планшеты влияют на зрение гораздо сильнее, чем телевизор. Поэтому детям до 5 лет специалисты не рекомендуют играть с мобильными устройствами.

С раннего возраста приучайте ребенка к правильной позе за столом во время чтения, лепки, рисования: игрушки, картинки, книги должны находиться не ближе 30 см от глаз. Позаботьтесь, чтобы стол и стул по высоте соответствовали росту ребенка, а рабочее место было правильно и полноценно освещено. В подготовительной группе детского сада, когда ребенок начинает осваивать чтение и письмо, нагрузка на зрение возрастает, поэтому важно не перегружать зрительные мышцы. Желательно чередовать периоды чтения и письма с активными играми, физическими упражнениями и прогулками.

Физическая активность

Повышенная зрительная нагрузка при малой физической активности – самый серьезный фактор, способствующий снижению остроты зрения.

Ребенок обязательно должен много двигаться, больше времени проводить на свежем воздухе. Физкультура не только укрепляет и

активизирует все функции организма, но положительно влияет на работоспособность глазных мышц и укрепление склеры глаза.

Питание

В рацион ребенка должны входить продукты, богатые витаминами:

-А (печень, сливочное масло, сыр, яйца, овощи);

-С (цитрусовые, шиповник и др.);

-Е (растительное масло, молочные продукты, печень, яйца, овсянка, ржаной хлеб, орехи).

Для здоровья сетчатки глаза необходимы лютеин и зеаксантин (содержатся в зеленых листовых овощах, петрушке, укропе, кукурузе, фисташках). Морская рыба богата жирными кислотами и полинасыщенными жирами, необходимыми для здоровья глаз. Полезны для зрения овощи и фрукты оранжевого цвета: морковь, персики, курага, облепиха, хурма, помидоры, болгарский перец.

Профилактика близорукости у ребенка при работе с электронным планшетом.

1. Выбирайте для ребенка планшет с экраном не менее 10 дюймов. Дошкольнику вредно напрягать зрение, вглядываясь в маленький экран мобильного телефона. Смартфона и других мобильных устройств.

2. Средняя продолжительность непрерывной игры на планшете для дошкольника 5-6 лет - не более 10 мин.

3. Играть с планшетом можно только за столом. Не позволяйте смотреть мультфильмы, лежа с планшетом в кровати или играть в игры, положить планшет на колени.

4. Экран планшета должен располагаться в 30-40 см от глаз ребенка. Лучше держать его под углом 10-20 градусов – так, чтобы взгляд на экран падал сверху вниз.

5. Следите, чтобы ребенок не играл с планшетом в темноте. Однако и прямые солнечные лучи не должны падать на экран планшета.

6. Не разрешайте ребенку играть с планшетом в автомобиле во время движения.