



«Все видеть, все понять, все знать, все  
переживать,  
Все формы, все цвета вобрать в себя  
глазами,  
Пройти по всей земле горящими  
ступнями,  
Все воспринять и снова воплотить».

Максимилиан Волошин

# Уважаемые родители!

Нельзя заниматься предупреждением болезней органов зрения, не учитывая, что он тесно связан со всем организмом, что процессы, происходящие в организме, в той или иной мере отражаются на состоянии глаз.

Не секрет, что сельские жители, моряки, рыболовы меньше подвержены заболеваниям глаз, так как основное рабочее время они проводят на лоне природы. Следовательно, больше, чем горожане, поглощают кислорода, так необходимого для нормальных процессов в организме, в том числе и органе зрения. Кроме того, нахождение в поле, на речных просторах, в лесу помогает человеку воспринимать всю гамму красок, которые благотворно влияют на глаза.

Здесь необходим Ваш личный пример: ради сохранения здоровья ребенка переборите себя – оторвитесь от интересной телепередачи, отложите газету. Доставьте ребенку радость общения во время лыжной прогулки, поездки за город, в туристическом походе.

Не забывайте, что малоподвижный образ жизни, злоупотребление высококалорийной пищей, алкоголем и курением способствуют развитию сосудистых заболеваний глаз. Организуйте свою жизнь и жизнь ваших детей рационально, в соответствии с правилами гигиены.

*Это залог сохранения Ваших глаз и глаз Ваших детей!*

# Значение зрения в жизни человека

## «Око ума»

Зрение является чудесным даром природы, благодаря которому человек воспринимает внешний мир. Мы видим солнце и звезды, находящиеся на расстоянии миллиардов километров от земли, видим красоту окружающей нас природы, людей и все, что создано ими. Глаза дают нам возможность читать и знакомиться с культурой прошлых поколений, с достижениями современной науки.

Пользуясь зрением, мы не осознаем всей ценности его. Достаточно хотя бы на короткое время закрыть, как самые обычные действия становятся трудными или невозможными.

Глаз – не просто орган чувств, он – часть мозга, вынесенная на «передний край» восприятия. Г.Гемгольц писал: «Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудесным произведением творческой силы природы. Поэты воспевали его, ораторы восхваляли, философы прославляли его, как мерило, указывающее на то, к чему способны органические силы, а физики пытались подражать ему как недостижимому образцу оптических приборов».

# Зрительное утомление

*Что такое зрительное утомление?* В человеческом организме особая роль принадлежит глазам – главным воротам для поступления внешней информации. А они таки хрупкие, такие незащищенные, так напряженно трудятся не только в рабочее время, но и во время, казалось бы, полного отдыха. Отдыхают, пожалуй, только во сне, а это так мало. В результате однообразных, постоянно повторяющихся действий у глаз не бывает необходимых фаз расслабления, они не имеют возможности перемещаться с темного на светлое, с близких объектов на удаленные, с мелких предметов на крупные, чтобы испытать необходимый контраст. Это приводит к тому, что глаза напрягаются, их работоспособность снижается, и общее состояние зрения ухудшается.

Признаки утомляемости. При работе вблизи максимальную нагрузку испытывает зрительно – мозговой аппарат, поэтому часто возникают жалобы на:

- ◆ Ухудшение общего самочувствия и зрительное утомление.
- ◆ Снижение работоспособности глаз.
- ◆ Периодически возникающие головные боли.
- ◆ Чувство тяжести в затылке
- ◆ Скованность и напряженность мышц в воротниковой зоне и в области плечевого пояса.
- ◆ Рассеянность.
- ◆ Чувство разбитости.
- ◆ Апатия.
- ◆ Краснеют глаза, слезятся.
- ◆ Возникает резь и ощущение инородного тела в глазах.
- ◆ Размытое изображение, двоится в глазах.
- ◆ Давящие боли в висках и в области надбровных дуг
- ◆ Светобоязнь.

# Упражнения для снятия зрительного утомления

1. На счет 1 – 4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4 – 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1 – 4 вверх, на счет 1 – 6 прямо; затем аналогично вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза на счет 1 – 6. Повторить 3 – 4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо счет 1 – 4 и прямо на счет 1 – 6. Поднять глаза вверх на счет 1 – 4, опустить вниз на счет 1 – 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25 – 30 см, и на счет 1 – 4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

# Компьютер и малыши

Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если это происходит в детском саду, то много сидеть за компьютером им не дадут. Но дома они практически бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он, наконец, засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего – любимый компьютер!

Родителей больше всего беспокоят всякого рода излучения от компьютера. Измерения рентгеновского излучения показали, что оно находится на уровне фона земли. Электромагнитное излучение от компьютера хорошего качества также соответствует нормативам. Однако с боковых и задних стенок компьютера низкого качества уровень низкочастотных электромагнитных излучений может быть повышен. В помещении с работающим компьютером, кроме того, изменяются физические характеристики воздуха: температура может повышаться до 26 – 27 градусов, относительная влажность – снижается ниже норма, то есть до 40 – 60 %, а содержание двуокиси углерода – увеличивается. Наряду с этим воздух ионизируется увеличивающееся число положительных (тяжелых) ионов неблагоприятно влияет на работоспособность. Ионы, осаждаясь на пылинках воздуха, попадают и в дыхательные пути. Некоторые люди, в том числе дети, особенно чувствительны и болезненно реагируют на эти изменения воздуха. У них появляется першение в горле, покашливание из – за повышенной сухости слизистых.

## ***Необходимо помнить:***

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
4. Считается, что наши зеленые друзья – кактусы – тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

# Как сохранить хорошее зрение

С первого дня появления ребенка на свет зрение помогает ему постигать окружающий мир. С помощью глаз человек видит чудесный мир красок и солнца, зримо воспринимает колоссальный поток информации. Глаз дает человеку возможность читать и писать знакомиться с произведениями искусства и литературы.

Есть целый ряд заболеваний, не угрожающих жизни, но лишаящих человека возможности зримо воспринимать окружающий нас мир. Это глазные болезни; близорукость, косоглазие, глаукома и другие.

**Уважаемые родители!** Мы перечислим основные правила, которые помогут Вашим детям сберечь хорошее зрение, предупредить близорукость.

1. **Достаточное освещение** – обязательное условие для зрительной работы /рисования, чтения, письма, рукоделия/. Рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью в 60 ватт и абажуром такой конструкции, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола. Настольную лампу следует располагать слева или спереди так, чтобы при рисовании, письме на тетрадь не ложилась тень от руки. Помимо настольной лампы, врачи советуют включать общее освещение, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности.
2. Если приходится долго рисовать, писать. Читать не забывайте делать для глаз **специальную гимнастику**. Она очень проста. Давать отдых глазам обязательно. Поработали минут 20 – 25 напряженно, посмотрите вдаль, в окно, на небо.
3. **Не рекомендуется читать лежа**, а также в транспорте, идущем по тряской дороге.
4. Во время занятий дети **не должны наклоняться близко** к альбому, тетради, книге (важно помнить о своей осанке).
5. Для сохранения хорошего зрения надо, чтобы **питание** было полноценным (дети должны есть в определенное время, питаться разнообразно, употреблять правильно приготовленную пищу, соблюдать культуру еды).

# Чтобы глаза были здоровы

## Уважаемые родители!

Советуем вам выучить следующий комплекс упражнений для глаз.

1. Упражнение для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд. Затем открыть глаза на такое же время. Повторить упражнение 5 – 8 раз.
2. Упражнения для снижения утомления при длительной работе на близком расстоянии (рисование, лепка, чтение, письмо). Выполняется стоя. Смотреть перед собой 2 – 3 секунды, затем, держа перед глазами на расстоянии 25 – 30 см указательный палец правой руки, смотреть на его конец 3 – 4 секунды. Опустить руку. Повторить упражнение 10 – 12 раз.
3. Упражнения, укрепляющие мышцы глаз, выполняется стоя:
  - ◆ держать указательный палец правой руки на расстоянии 25 – 30 см от глаз;
  - ◆ смотреть на конец пальца 3 – 5 с;
  - ◆ прикрыть левой ладонью левый глаз на 3 – 5 с;
  - ◆ смотреть на конец пальца 3 – 5 с.
  - ◆ повторить те же упражнения левой рукой