

Гигиена зрения дошкольников



Зрение - важнейшая функция нашего организма. С помощью наших глаз мы получаем 90% информации об окружающем мире. Поэтому зрение можно назвать бесценным даром природы, который необходимо беречь и постоянно заботиться о нём. Снижение вредного воздействия, и постоянный контроль за состоянием зрения, следование общим рекомендациям по сохранению здоровья глаз, предотвращения травм поможет Вам сохранить зрение на долгие годы.

Органы чувств играют огромную роль в жизни человека.

Нужно оберегать растущий организм от чрезмерных нагрузок, на слух, на глаза и т.д. Важным разделом работы с детьми с нарушением зрения является формирование навыков гигиены органа зрения и ухода за очками. Очки – окно в мир для ребенка со зрительной глазной патологией. Чистота стекол чрезвычайно важна для адекватного формирования представлений об окружающем мире. Старший дошкольник может и должен самостоятельно следить и поддерживать чистоту очков.

Чистота – залог здоровья. Данное высказывание верно и для здоровья глаз. Тщательное промывание глаз позволяет предотвратить различные инфекционные заболевания. У дошкольников формируют осознанное отношение к зрительной работе.

Для сохранения зрительных функций необходимо соблюдать тифлопедагогические требования к рабочему пространству:

- ✚ Уменьшить нагрузку на глаза. Недопустимо рассматривание иллюстраций, чтение книг, выполнение графических заданий и т.п. при плохом освещении, лежа. Во время занятий расстояние от книги должно быть не менее 30-35 см. Оно примерно равно длине руки от локтя до кончиков пальцев.
- ✚ Дома для занятий должно быть отведено светлое место у окна.
- ✚ В вечернее время суток следует пользоваться лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Поставить ее нужно так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени.
- ✚ Телевизор смотреть не более 2-3 часов в неделю в дни наименьшей зрительной нагрузки. Продолжительность просмотра не должна превышать 60 минут. Экран телевизора должен находиться на расстоянии 2-3 метра.
- ✚ Нельзя допускать прямое попадание солнечного света и света яркой лампы в глаза, так как это приводит к снижению зрения.

