

Консультация для родителей:

«Правила охраны и гигиены зрения!»

Обращали ли вы внимание на то, что дети в очках делятся на грустных и веселых? Одних нарушение зрения печалит, а другие не только не огорчаются, но и сами любят пошутить. Познакомьте детей с правилами охраны и гигиены зрения; для начала разучите с ними упражнения для снятия зрительного утомления. Почему это нужно прежде всего? Потому что первопричиной всех нарушений зрения является умственное и психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц. Глаза - это часть организма, и в качестве таковой они подвержены воздействию факторов, влияющих на организм в целом. Ни один другой орган чувств не испытывает такой нагрузки, как глаза! Такие болезни, как диабет и нефрит, могут стать причиной проблем со зрением. Установлено, что пятна перед глазами «плывут» при заболеваниях печени и нарушениях пищеварения; что воспалительное состояние (конъюнктивит, воспаление радужной оболочки глаз) является симптомом дисбаланса в организме, возникающего вследствие чрезмерного потребления сахара, белка и т.д. Есть и чисто механические причины нарушения нормального снабжения глаз кровью и нервными импульсами. Они кроются в напряженном состоянии мышц задней части шеи, которые действуют на шейные позвонки, затрудняя нормальное функционирование зрительных нервов, а также поражая вазомоторные нервы, контролирующие размеры небольших артерий, в результате чего приток крови к голове ограничивается. Можно утверждать, что зрительный анализатор - самый чувствительный и самый неподготовленный к учебным нагрузкам орган ребенка, впервые приходящего в школу. Начальный период обучения предполагает чрезвычайно высокий уровень зрительных нагрузок в связи с интенсивным овладением детьми чтением, письмом, счетом. Расскажите детям, что глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе. Сделайте все возможное, чтобы выработать у них зрительные привычки, способствующие уменьшению нагрузки на глаза. Чтобы понимать, как и почему появляются зрительные нарушения, детям надо знать, как устроен и работает сложный орган зрения. 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 станут неотъемлемой частью вашего образа жизни! Ваши усилия окупятся! Глаза перестанут уставать, взгляд будет ясным и сияющим, улучшатся внимание и мыслительные способности. Дорогие родители! Прочитайте детям стихи. Прочитайте детям стихотворение о том, как устроен глаз, покажите на картинках его строение. Зрение - чудесный дар природы, благодаря которому человек воспринимает внешний мир. Мы видим Солнце и звезды, находящиеся на расстоянии миллиардов километров от Земли, видим красоту окружающей природы, людей и все, что создано ими. Глаза дают нам возможность читать и знакомиться с культурой прошлых поколений, с достижениями современной науки.