

## Как сохранить зрение дошкольнику?

Важное значение для охраны зрения дошкольников имеет правильная в гигиеническом отношении организация их деятельности в домашних условиях. Дети любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте могут читать, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют постоянного активного участия зрения. Поэтому родители должны следить за характером деятельности ребенка дома.

Прежде всего общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 мин в возрасте от 3 до 5 лет и 1 ч в 6—7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между утренними и вечерними занятиями было достаточное количество времени для активных игр, пребывания на воздухе, трудовой деятельности. И в домашних условиях взрослые должны своевременно переключать детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. Если ребенок увлечен каким либо занятием и не хочет менять его, необходимо каждые 10—15 мин прерывать его для отдыха. Можно предложить ребенку походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, а для расслабления аккомодации подойти к окну и посмотреть вдаль; полезно также 1 мин спокойно посидеть с закрытыми глазами, откинувшись на спинку стула.

Для охраны зрения важна не только рациональная организация занятий, но и режим дня в целом.

***Правильное чередование в течение дня разных видов деятельности, своевременный отдых, достаточная двигательная активность, максимальное пребывание на воздухе, рациональное питание, систематическое закаливание - вот комплекс необходимых условий для правильной организации режима дня.***

Систематическое выполнение их будет способствовать хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно повлияет на процессы роста и развития как отдельных функций организма, в том числе зрительных, так и всего организма.

Во время беседы с родителями об охране зрения детей важно обратить особое внимание на просмотр телевизионных передач. Это очень важный вопрос, так как нередко длительный бесконтрольный просмотр телевизионных передач становится причиной расстройства



некоторых зрительных функций.

Между тем, по данным зарубежных исследователей, уже в 3 года дети смотрят телевизор по 45 мин в день. К 5 годам это время увеличивается до 2 ч в день. Аналогичные данные имеются у исследователей в России. Дети дошкольного возраста регулярно смотрят телепередачи свыше 1,5 ч в день и более чем в 20% случаев — свыше 4 раз в неделю.

Не лишая детей просмотра телевизионных передач, необходимо регулировать их частоту, длительность и создать благоприятные условия просмотра. Во-первых, дети должны смотреть только специальные детские передачи. Длительность непрерывного просмотра не должна превышать 30 мин. Большая длительность может вызвать ухудшение зрительных функций.

Дети любят смотреть передачи близко от экрана, буквально влезть в него, что приносит большой вред их зрению. Оптимальное расстояние от экрана должно быть 2—5,5 м. Сидеть надо не сбоку, а прямо перед экраном телевизора. Нужно ли включать свет, сидя у телевизора? Обязательно. В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Включение торшеров, бра, ночных ламп вредно. Пусть будет небольшое общее освещение. Особенно это касается детей, имеющих близорукость. Если ребенок по назначению врача носит очки, он не должен снимать их при просмотре телевизионных передач.