

Консультация для родителей: «Миопия. Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста».

Согласно данным ВОЗ, в развитых странах 20% детей дошкольного возраста и каждый четвертый школьник имеют проблемы со зрением. Наиболее распространенной формой нарушения зрения у детей является миопия или близорукость. У маленьких детей близорукость бывает редко, чаще миопия развивается у школьников. Симптомы близорукости такие: плохое зрение при взгляде на отдаленные предметы, частые головные боли и зрительная утомляемость при долгом наблюдении объектов находящихся на отдаленном расстоянии.

Близорукость развивается вследствие удлинения глазного яблока. Как правило, близорукость — это приобретенное заболевание, когда в результате длительных нагрузок во время чтения, письма, просмотра телепередач или игр на компьютере нарушается кровоснабжение и происходят изменения в глазном яблоке, которые приводят к его растяжению. Вследствие такого растяжения ухудшается зрение вдаль, которое улучшается при прищуривании глаз или при надавливании на глазное яблоко. Близорукость — заболевание прогрессирующее и развивается оно, пока ребенок растет, то есть до 18 — 20 лет.

Потеря зрения для любого человека большая трагедия. Дети, страдающие близорукостью, лишаются возможности правильного физического развития, у них ухудшается качество жизни. Дети переживают от необходимости носить очки, их часто обзывают «очкариками» и общение со сверстниками у близоруких детей затрудняется. Поэтому каждый родитель должен с первых лет жизни ребенка четко понимать, как важно оберегать и сохранять зрение своего ребенка. Ведь одной из главных причин нарушения зрения является недостаточное внимание со стороны родителей и педагогов к вопросам гигиены зрения и освещения.

С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и попытаться сохранить его на долгие годы.

Поговорим об охране зрения детей дошкольного возраста.

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше 10-15 минут. Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки(нельзя близко наклоняться) : при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

Особое внимание следует уделить правильному освещению-обеспечить сочетание общего и местного освещения. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт. Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно освещают поверхность стола.