ПРОФИЛАКТИКА РАССТРОЙСТВ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

В грудничковом возрасте рекомендуется периодически укачи­вать детей на руках, так как это приводит к выраженному рас­слабляющему эффекту на зрение.

Начиная с возраста двух-трех лет можно начать обучать детей различным упражнениям для глаз. Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс повседневных гигиенических процедур.

Если у ребенка один глаз слабее другого и ему предписано врачом для профилактики и лечения косоглазия ношение повязки поверх сильного глаза, то постарайтесь, чтобы у ребенка не разви­вался комплекс неполноценности. Надевайте повязку лишь в опре­деленные часы, когда у Вас есть время поиграть с ним и сама игра не требует от него высокой остроты зрения. Лучшее время для та­ких игр — после утреннего туалета и обеденного сна.

Постарайтесь добиться от учителей разрешения делать детям с плохим зрением зрительные упражнения во время урока (в тече­ние 30—60 с) и перемены. Помимо улучшения зрения это поло­жительно скажется на запоминании услышанного и, как следствие этого, на успеваемость учеников.

Если ребенок трет глаза во время выполнения упражнения, то попросите его некоторое время глубоко дышать через нос, сказав, что это отгоняет от его глаз пылинки.

Если Вы хотите улучшить зрение ребенка, то подберите ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, кото­рая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, спо­собствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, голово­ломки и т.д.).

Попросите учителя посадить Вашего ребенка достаточно близ­ко к доске в классе, чтобы он смог смотреть без напряжения и, ес­ли это возможно, без очков. Попросите также, чтобы ребенку разрешили время от времени выглядывать в окно, чтобы сменить фокусировку глаз.

Занимайтесь профилактикой неправильных зрительных привы­чек у своих детей. Учите их периодически моргать, не горбиться, не давать смотреть пристально, просите чаще менять фокусировку глаз с ближнего на дальние объекты и обратно. Обучите своего ребенка правильным методам просмотра кинофильмов и телепере­дач. -

Наиболее частыми формами глазной патологии в детском воз­расте являются косоглазие и близорукость. Относительно косогла­зия советуем Вам держать тесный контакт с лечащим врачом и исправно выполнять все требования, особенно касающиеся трени­ровочных упражнений. Что же касается профилактики близоруко­сти, а в широком смысле — профилактики зрительного и общего утомления, предлагаем следующие упражнения:

1. Выполняется сидя. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5—б раз.

2. Выполняется сидя. Откинувшись на спинку парты, при­крыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5— 6 раз.

3. Выполняется сидя. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, по­смотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5—б раз.

4. Выполняется сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими кру­говые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5—б раз.

5. Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.

Кроме того мы рекомендуем выполнять детям упражнение "пальминг" (описание — см. на стр.51). При этом методика дан­ного упражнения у детей характеризуется следующими особенно­стями: краткость, частая повторяемость и благоприятное время исполнения. Учитывая то, что у маленького ребенка мало инфор­мации для представления и воспоминания, время пальминга долж­но не превышать 3—5 мин. При этом пусть ребенок закроет глаза, а Вы читайте ему в это время какую-нибудь сказку или же, если у Вас мало времени, приучайте ребенка делать пальминг во время прослушивания радиопередач или пластинки, которые ему инте­ресны.

Указанные упражнения выполняются по возможности в сере­дине каждого урока, а также на перемене и обязательно через каждые 40—50 мин зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность однократной тренировки в пределах 3—5 мин.

Традиционно подобные рекомендации заканчиваются гигиеной освещения во время зрительной работы. В этом плане можно от­метить, что свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равно­мерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это положение важно в темное время дня. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности — 30—35 см. Вредная привычка читать лежа может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов. Желательно исключить из поля зрения ребенка во время работы различные бликующие или отражающие поверхности. И, конечно, не надо забывать о правильном положении тела — не горбиться, стараться сидеть до­статочно расслабленным.

Товарищи родители!

В заключение хочется отметить, что состояние зрения Ваших детей в значительной степени определяется Вашим вниманием, терпением и пониманием основ профилактики неблагоприятных расстройств. Мы постарались представить в сжатом виде основные методы профилактики. В остальном — дело за Вами.