



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ при миопии у детей

Миопия (близорукость) – нарушение зрения, когда человек плохо видит предметы, которые находятся на дальнем расстоянии от него, но при этом четко видит их вблизи.

Близорукость, приобретенная в школьном возрасте, встречается наиболее часто. Решающее значение в развитии «школьной» миопии придается зрительной работе на близком расстоянии.

На какие жалобы обратить внимание?

- Ухудшение зрения вдаль (предметы близко подносит к глазам или низко наклоняет голову), ослабление зрения в сумерках.
- Ребенок щурится, присматривается, трет глаза.
- Часто моргает, может беспокоить жжение и боль при моргании.
- Головная боль.
- Быстрая утомляемость.

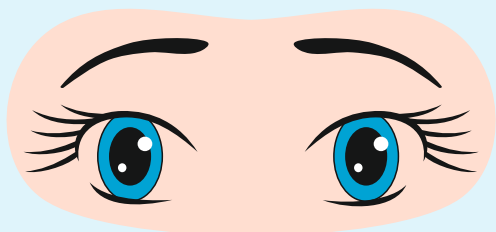
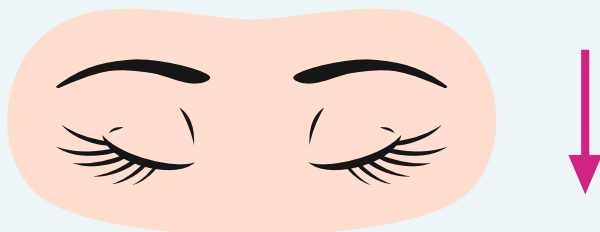
Гимнастика для глаз – профилактика нарушения зрения детей.



Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения и укрепление глазодвигательных мышц

1 упражнение

Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд
(повторить 6-8 раз).

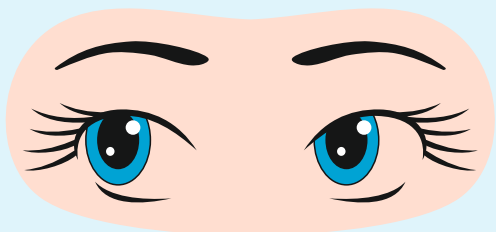
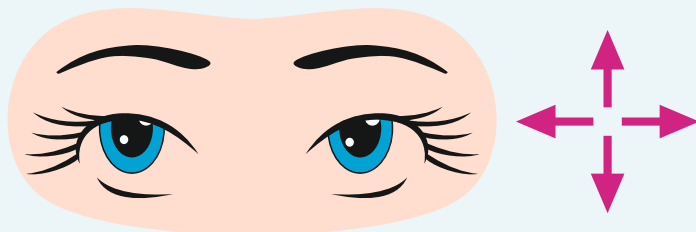


2 упражнение

Быстро моргать глазами в течение 10-15 секунд,
затем повторить то же самое 3 раза с интервалами
в 5-7 секунд.

3 упражнение

- Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы (повторить 8-10 раз).
- Медленно переводить взгляд вправо-влево и обратно (повторить 8-10 раз).
- Медленно переводить взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно (повторить 8-10 раз).
- Медленно переводить взгляд влево-вверх, затем вправо-вниз и обратно (повторить 8-10 раз).

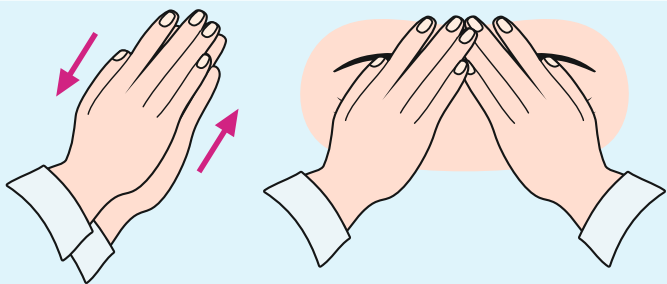
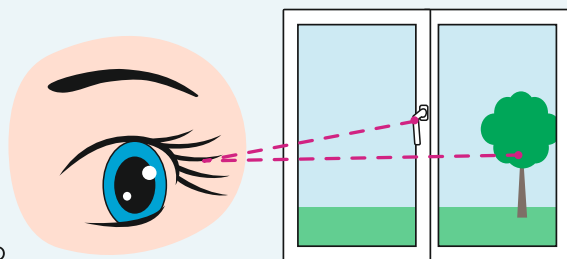


4 упражнение

Круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях (повторить 4-6 раз).

5 упражнение

- Встать перед окном (в 30-35 сантиметрах от окна).
- Смотреть вдаль в течение 1-2 секунд, затем перевести взор на ближний объект, смотреть 1-2 секунды.
- Далее необходимо перемещать фокус с дальних объектов на близкие и возвращать обратно, например, с дерева на ручку окна и обратно на дерево (повторять в первые два дня 5 минут, далее - 7 минут).



6 упражнение

- Потереть ладони и без усилий закрыть глаза.
- Прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (3-5 минут).
- Открыть глаза, поморгать.

Рекомендовано!

- Просмотр телевизора – не более 30 минут в день.
- Время за компьютером – не более 20 минут в день, при длительной работе делать перерывы каждые 20-30 минут.
- Исключить игры на смартфоне.
- Включить в рацион питания пищу богатую антиоксидантами, витаминами А и С: оранжевые овощи и фрукты, темные ягоды (черника, смородина, черноплодная рябина).



Профилактика нарушения зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. Чем раньше Вы начнете профилактику, тем больше вероятность, что нарушение зрения обойдут Вашего ребенка стороной.

Важно! Своевременно проходить с ребенком медицинский осмотр и не пренебрегать рекомендациями врача в случае назначения очковой или контактной коррекции зрения!