

Государственное бюджетное дошкольное учреждение  
комбинированного вида  
детский сад № 2  
г. Санкт-Петербург Петродворцового района

Консультация для родителей  
**«Охрана зрения  
слабовидящего дошкольника»**



Составил:  
педагог-дефектолог  
Довгий Светлана Владимировна

**Охрана зрения** – это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего снижения зрения.



**Предлагаем Вашему вниманию  
свод правил и рекомендаций  
по охране зрения Вашего ребенка.**



Соблюдайте предписания, которые были назначены лечащим врачом вашего ребенка.



Если ребенку назначили очки, приобретите их как можно быстрее и приучайте ребенка пользоваться ими.

Очки, даже солнцезащитные, может назначить только врач.



Не забывайте очки дома.

Не опаздывайте в детский сад и старайтесь систематически посещать его, так как лечение и коррекция зрения проводится медицинскими и педагогическими работниками детского сада в течении всего учебного года.

Учите соблюдать гигиену ношения очков:

- ✓ мыть руки перед контактами с очками;
- ✓ обрабатывать специальным раствором ( или просто водой с мылом) по мере загрязнения, а лучше каждый вечер.



Важное значение для охраны зрения детей  
имеет правильная  
**организация занятий в домашних условиях.**



Дома дети особенно любят рисовать, лепить, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Поэтому родителям надо следить за характером деятельности ребенка дома.

Большое значение для охраны зрения детей имеет **правильная посадка за столом**, которая не только уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение осанки, но и способствует сохранению зрения.



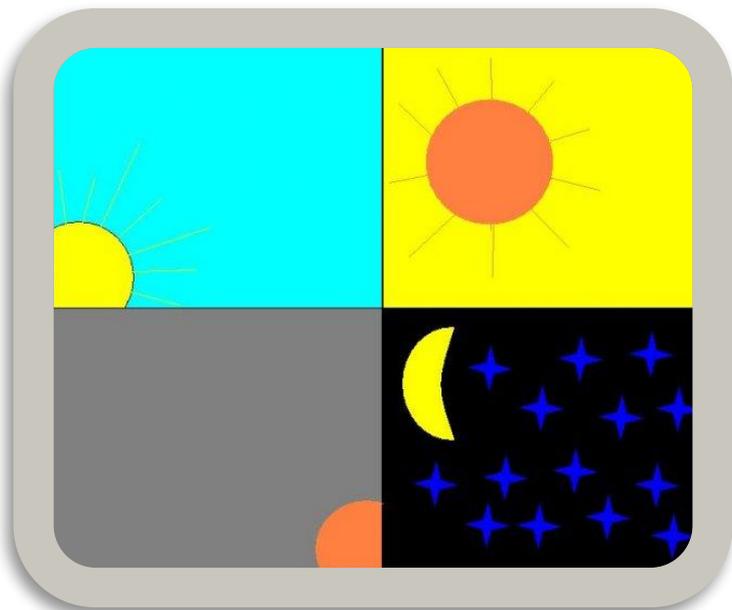
Если **мебель соответствует росту ребенка**, он ровно держит туловище, голову, плечи, не нагибается, не вытягивается во время занятий. При таком положении туловища расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30—35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы.



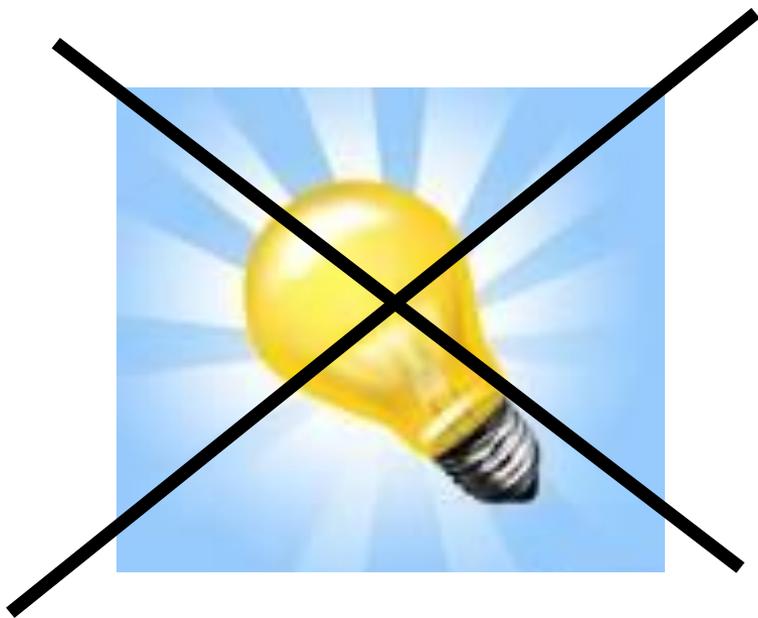
**Для охраны зрения детей** весьма важен вопрос о дополнительном включении искусственного освещения к естественному. Исследования показывают, что смешанное освещение безвредно. Надо лишь заботиться о том, чтобы при смешанном освещении не ощущалось два совершенно отдельных световых потока.

# Искусственное освещение

необходимо использовать не только в вечерние часы, но и в утренние и дневные, особенно в осенне-зимний период года.



**При организации искусственного освещения необходимо обеспечить хорошее качество освещения, использование открытых ламп, не защищенных арматурой, совершенно недопустимо.**



## Условия улучшения естественного освещения:



- очень хорошо, если окна детской комнаты ориентированы на юг, юго-восток и восток, что обеспечивает более высокие уровни освещенности;
- открытый участок перед окнами;
- цветы, поставленные на окна, значительно ухудшают освещенность, их лучше располагать возле окон на специальных этажерках;
- завешивать окна в детской комнате следует только светлыми занавесками по краям оконного проема (на 10 — 15 см за его край), но ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна;
- запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на улицу, приводят к понижению освещенности в помещении до 40%

**А Ваши окна,  
соответствуют вышеизложенным рекомендациям ?**



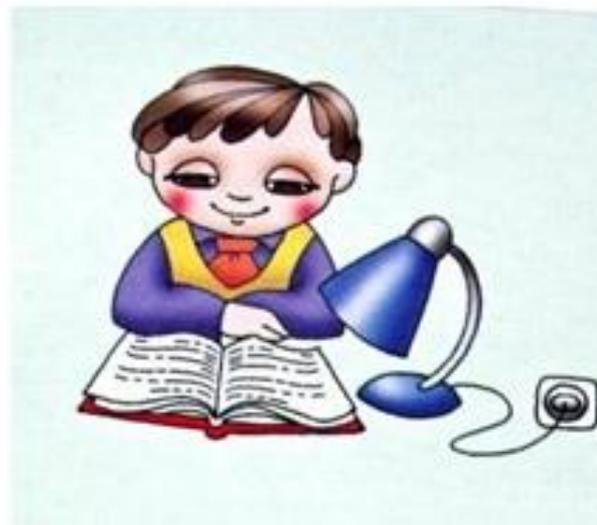
**Именно свет** имеет первостепенное значение для профилактики зрительных расстройств.

Занятия, игры, просмотр телевизора в полумраке ведет к чрезмерному напряжению зрения и может быть одной из причин его ухудшения.

**Поэтому к организации светового режима** в помещении, в котором находится и занимается ребенок, следует подходить серьезно.



**Стол для занятий** должен стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене и ставят его на расстоянии 0,5 м от окна так, чтобы свет падал слева.

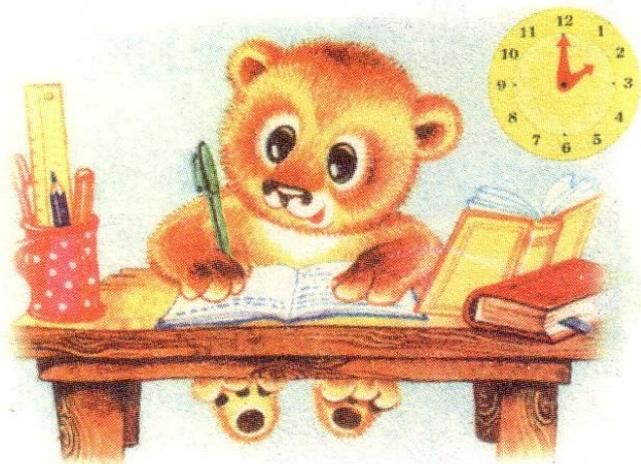


Следите за тем как ребенок читает, рисует, пишет. Нельзя наклоняться близко к тексту, листу. Учите ребенка соблюдать расстояние, равное полусогнутой руке.

Не разрешайте читать и писать лежа.



**Важно** своевременно переключить детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько упражнений для снятия зрительного напряжения.



Для охраны зрения **важен режим дня в целом.**

- ✓ правильное чередование в течение дня разных видов деятельности, бодрствования и отдыха;
- ✓ достаточная двигательная активность;
- ✓ максимальное пребывание на воздухе;
- ✓ своевременное и рациональное питание;
- ✓ систематическое закаливание.

Вот комплекс необходимых условий, который будет способствовать хорошему самочувствию ребенка, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно повлияет на процессы роста и развитие как отдельных функций организма, в том числе зрительных, так и всего организма.





**Просмотр телевизионных передач - это очень важный вопрос, ибо телевизионные передачи при длительном просмотре оказывают неблагоприятное влияние на отдельные зрительные функции.**

Создайте благоприятные условия просмотра и регулируйте частоту, длительность.

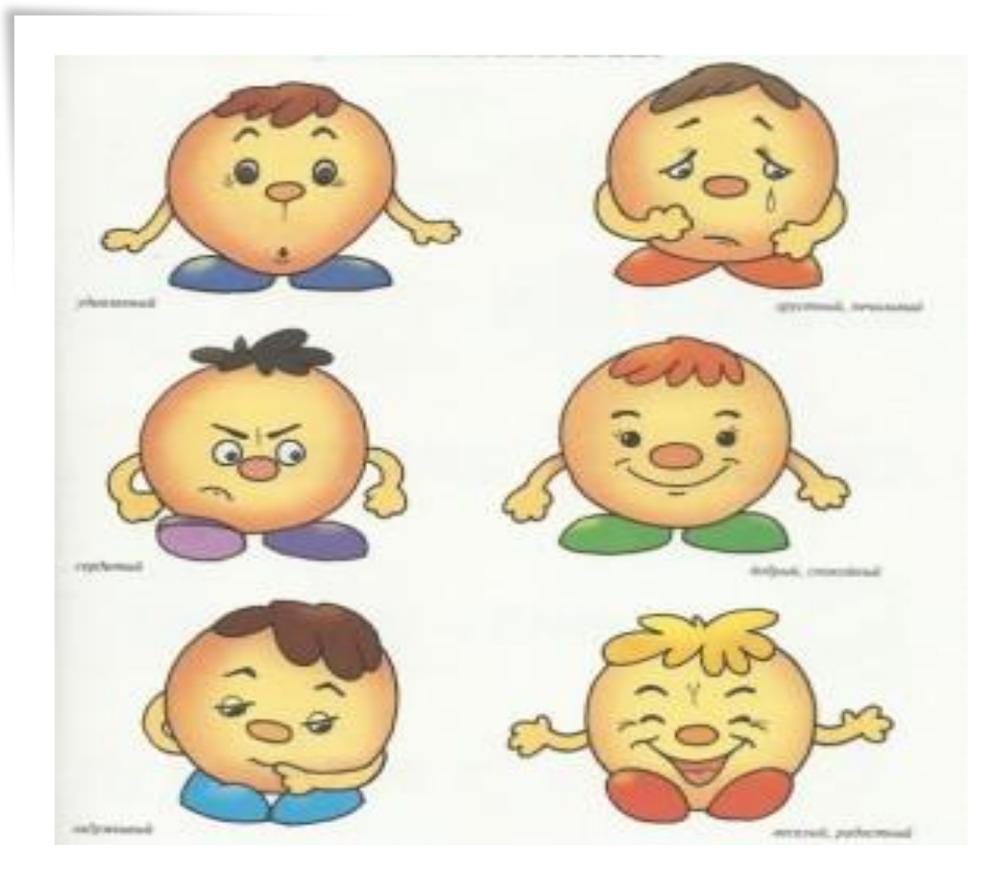
- ✓ во-первых, дети должны смотреть только специальные детские передачи;
- ✓ длительность непрерывного просмотра не должна превышать 30 минут;
- ✓ оптимальное расстояние для зрения от 2,0 до 5,5 м от экрана. Если же острота зрения ребенка очень низкая посоветуйтесь с врачом об индивидуальном подборе расстояния;
- ✓ ребенок должен сидеть не сбоку, а прямо перед экраном;
- ✓ в комнате при просмотре телепередач может быть обычное естественное или искусственное освещение, в темноте просмотр телевизора запрещен полностью.

## **Не курите при ребенке.**

Даже при пассивном курении никотин негативно сказывается на глазах: раздражает зрительный нерв и снижает остроту зрения, а также цветовосприятие (сначала исчезает восприимчивость к зеленому, потом к красному, желтому и синему цвету)



Следите за настроением ребенка, его самочувствием. Оказывается чем выше напряжение (ребенок нервничает, плачет, капризничает), тем сложнее мозгу переработать поступающую информацию с сетчатки глаза.



Питание ребенка должно быть сбалансированным и полноценным, чтобы обеспечить зрение всеми необходимыми веществами и микроэлементами.



Особенно полезно если в рацион ребенка будет включена морковь с растительным маслом или со сметаной (витамин А), зелень, курага, изюм, апельсин, картофель (зрение просто необходимо подпитывать калием).

Прогулки необходимы для нормального физиологического развития и функционирования организма ребенка. Постарайтесь чаще выбираться за город, дабы дать возможность ребенку воспринять всю красоту и краски природы.



Надеемся, что наши рекомендации по охране зрения помогут Вам.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

