

2. Ограничить время нахождения у монитора компьютера.

- 7 – 9 лет – около 15 минут в день;
- Старше 10 лет – не более 1,5 часов в день.

Необходимо делать 15 минутные перерывы для гимнастики для глаз.



3. Режим труда.

- Организовать рабочее место ребенка так, чтобы оно было хорошо освещено сверху и слева.



- При чтении расстояние от глаз до книги должно составлять не менее 30 – 33 см.

4. Режим отдыха.

- Малоподвижные виды деятельности должны сменять активные двигательные упражнения на свежем воздухе;
- Время прогулки должно составлять 2 – 3 часа в день;
- Сон должен составлять не менее 10 часов;
- Из занятий спортом предпочтительны плавание и настольный теннис.

5. Рацион питания:



Гимнастика для глаз:

- Посмотреть вдаль в течение 1-2 минут, переводя взгляд с предмета на предмет;
- Поморгать глазами 20 раз;
- Дать «попрыгать глазкам с лестницы»: посмотреть наверх и быстро опустить взгляд вниз 5 – 6 раз;
- Закрывать глаза на 30 секунд;
- Открыв глаза, вновь поморгать ими 20 раз, после чего в течение 1-2 минут смотреть на линию горизонта или вдаль;

Рисовать глазами воображаемые фигуры:

Восьмерки



Квадраты



Круги



Треугольники



«Ложная близорукость» -

спазм аккомодации цилиарной мышцы при длительном ее перенапряжении.

Признак «ложной близорукости» - ребенок начинает плохо видеть вдаль.

Последствия: может трансформироваться в настоящую близорукость.

Действия родителей: лечение ребенка в кабинете охраны зрения.

Комплекс мер при «ложной близорукости»:

1. Аппаратное лечение в кабинете охраны зрения.

Как часто? 1 раз в полгода.

Для чего это необходимо?

Это необходимо для снятия избыточного напряжения глаз и развития мышечных резервов глаз.



2. Массаж шейно-воротниковой зоны

Для чего это необходимо делать? Это необходимо для восстановления кровообращения в вертебробазилярном бассейне.



3. Использование оптических тренировок.

(очки-тренажеры «Зеница»)





4. Соблюдение зрительной гигиены

Истинная близорукость -




состояние, обусловленное анатомическим строением глазного яблока .

Степени близорукости:

- Слабая – до 3 диоптрий;
- Средняя – от 3 до 6 диоптрий;
- Высокая – свыше 6 диоптрий.

Комплекс мер при истинной близорукости:

1. Оптимальная рациональная оптическая коррекция зрения:

-  Подбор и использование очков или мягких контактных линз;
-  Использование ортокератологии;
-  Повышение функциональных возможностей цилиарной мышцы.