

День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения



20 сентября 2018 года

В состав зрительного анализатора входят: глаз, зрительный нерв и зрительные зоны головного мозга, расположенные в затылочной части.

Для сохранения здоровья ребенка и профилактики расстройства зрения имеет решающее значение правильно построенный режим дня с соблюдением гигиены зрения. Игры и учебные занятия школьника должны чередоваться с пребыванием на открытом воздухе, творческой деятельностью, самообслуживанием, физическими упражнениями, своевременным приёмом пищи и сном.

Школьникам, занимающимся в 1 смену, домашние задания лучше делать после обеда и 1,5 часа прогулки, занимающимся во 2 смену - в утренние часы, чтобы до ухода в школу не менее 1,5 ч. быть на свежем воздухе. Учащимся с наличием близорукости при выполнении домашних заданий необходимо чередовать зрительную нагрузку с отдыхом для глаз, т.е. через каждые 30 мин. работы сделать несколько гимнастических упражнений и физкультминутку для глаз.

Физкультминутка для глаз

Упражнения выполняйте в домашних условиях и в школе через каждые 20-25 минут зрительной работы.

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

- Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа -налево, затем слева - направо.
- Упражнение 2. Сделайте 15 колебательных движений глазами по вертикали - вверх - вниз и вниз - вверх.
- Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева - направо.
- Упражнение 4. То же самое, но справа - налево.
- Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как-бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.



Психолог Буглак Е.И.