

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению
развития детей №7 «Колосок» с.Благодатное

Консультация для родителей

«Главные враги детских глаз»

Подготовила:
воспитатель МКДОУ
ДС №7 «Колосок»
Павливская Т.А..

с.Благодатное
2023г.

В последнее время в детском саду маленькие очкарики – совсем не редкость. К выпускному классу школы детей со 100%-м зрением остается лишь 20%! Разумеется, не стоит забывать о наследственности. Если один из родителей носит очки или линзы, то в 30 случаях из ста ребенку тоже понадобятся в будущем очки. А если плохо видят оба родителя, то такая вероятность увеличивается почти в два раза. Но даже в этом случае потерю зрения можно приостановить и предотвратить. А уж если с наследственностью все в порядке, то все в руках родителей, они могут сохранить у ребенка хорошее зрение.

Компьютер и телевизор

Яркие мерцающие картинки, суперэффекты вкупе с многочасовым сидением перед экраном перегружают глаза. И расхожие представления, что тип монитора (жидкокристаллический, плазменный или электронно-лучевой) никакой роли не играет. Длительное воздействие любого экрана одинаково вредно! От компьютера еще и дополнительный вред. От того, что ребенок сидит близко к монитору, он реже моргает, и глазное яблоко пересыхает. Это вызывает зрительное перенапряжение. От долгого сидения за компьютером глазки краснеют, слезятся, начинают болеть от яркого света.

Что делать: соблюдать режим. Дошкольнику смотреть телевизор лучше не больше часа в день. Школьникам — не дольше 3-4 часов. Не покупайте в детскую большой телевизор, расстояние от ребенка до него должно быть не больше 5 диагоналей экрана. Требования к работе за компьютером еще строже. Дошкольникам лучше вообще обойтись без него. В начальной школе ребенок может сидеть за компьютером 2-3 раза в неделю по 15-30 мин. Детям 9-13 лет разрешается по часу 2-3 раза в неделю. Также важно грамотно подобрать подходящую мебель: купить детское компьютерное кресло и компьютерный стол.

Книги

Еще один враг, как ни странно, книги. Причем неважно какие — учебники или романы о Гарри Поттере. Читать, безусловно, полезнее, нежели смотреть в телевизор — для развития творческих способностей, интеллекта. Но для глаз любое злоупотребление вредно. Если книга напечатана на плохой бумаге, мелким, нечетким шрифтом, да еще ребенок читает при плохом освещении — глаза перенапрягаются. Особенно это касается родителей, стремящихся чуть ли не с пеленок научить малыша читать. Увы, из-за интенсивного раннего развития малыш меньше гуляет, прыгает, играет. То есть нагрузка идет исключительно на глаза.

Что делать: не усердствовать с учебными нагрузками. Трехлетний карапуз без вреда для глазок может сидеть за книжками-тетрадками не дольше 15 мин. в день. У школьников зрительная нагрузка в первую очередь определяется уроками, но внешкольное время вы можете планировать сами. Пусть после уроков ребенок погуляет, поиграет, побегаёт — это, кстати, отдых не только глазам, но и всему организму. И если у ребенка намечаются проблемы со зрением, лучше отдать его в плавание, на лыжи, а не в шахматный кружок или компьютерный клуб.

Важно!

- Смотреть телевизор, сидеть за компьютером, читать можно только при ярком, полноценном освещении.
- Игрушки на мобильном телефоне, по причине микроскопичности изображений, еще более опасны для глаз, чем компьютерные. Понятно, что сейчас это модно, но все же сведите эти игры к нулю. Уж лучше пообещайте дополнительное время за компьютером.
- Учите ребенка держать спину прямо. Из-за плохой осанки нарушается кровоснабжение, которое, в свою очередь, ведет к снижению остроты зрения.