



Министерство здравоохранения  
Республики Бурятия  
Республиканский центр медицинской  
профилактики им. В.Р. Бояновой

## «Метка на стекле»



Метка из бумаги диаметром 10 мм приклеивается на оконное стекло на уровне глаз. Расстояние от глаз до метки 30-35 см. Нужно смотреть на метку в течение 5-7 сек., затем перевести взгляд за окно на далеко расположенный предмет 5-7 сек. Затем опять на метку, за стекло и т.д. Упражнение выполнять в течение 5-7 минут один-два раза в день.

Упражнение способствует уменьшению зрительного утомления, так как происходит массаж внутриглазной мышцы, ответственной за работоспособность глаз.

## Пальминг

Пальминг – это упражнение, во время которого глаза закрываются ладонями, сложенными домиком. Предварительно необходимо потереть ладони друг о друга, пока не появится тепло. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на дыхании, слегка опустив голову. Продолжительность пальминга 3-5 минут. Хорошо, если при этом вы или вспомните что-то хорошее, или представите перед собой чистый листок белой бумаги, на котором мысленно что-либо напишете.

Выход из пальминга – зажмурьте глаза, уберите ладони от глаз, но не открывайте их, покрутите головой в разные стороны, глубоко вздохните и открывайте глаза.

Упражнение направлено на снятие напряжения и утомления со стороны глаз и коры головного мозга.

## Массаж биологически активных точек (БАТ)

Массаж биологически активных точек (БАТ) очень эффективен, его могут выполнять дети под руководством педагогов или родителей.

Существует 6 активных точек, которые при массаже улучшают остроту зрения.

- 1 точка - расположена у начала брови
- 2 точка - на 0,5 см выше центра брови
- 3 точка - в конце брови
- 4 точка - на 0,5 см отступает от наружного угла глаза
- 5 точка - в центре орбиты
- 6 точка - у внутреннего угла глаза



Точки массируются указательными пальцами с обеих сторон, легко надавливая, делая одновременно вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой

стрелки по 9-10 круговых движений в одну, затем в другую сторону.

Детский центр здоровья - ул. Куйбышева, 18,  
телефоны для записи 21-34-13, 45-28-51

(комплексное обследование детей, консультация врача-педиатра, выездные обследования, семинары и тренинги для детей по ЗОЖ)

# Профилактика близорукости у ДЕТЕЙ



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**Близорукость (миопия) – это нарушение зрения, при котором человек хорошо видит вблизи и плохо видит вдаль.**



Первым признаком близорукости является ухудшение зрения вдаль. Вначале оно может быть временным, обратимым. Развивается спазм аккомодации. При отсутствии адекватного лечения спазм аккомодации может достаточно быстро перерасти в истинную миопию, поэтому важно регулярно проверять зрение у детей, проходить назначенное врачом лечение и соблюдать основные принципы профилактики близорукости. Обычно это наблюдается у детей уже к 3 классу. При отсутствии лечения, примерно к 7 классу, это функциональное нарушение может перейти в истинную миопию.

### **Причины развития близорукости**

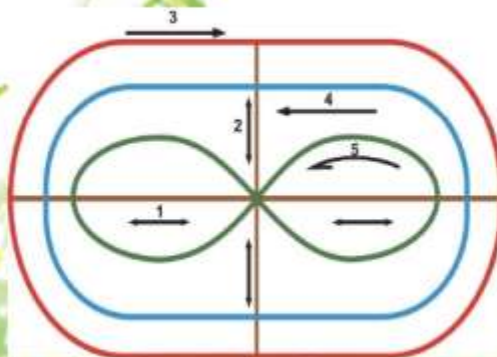
- длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии;
- недостаточная освещенность рабочего места в классе, группе детского сада и дома;
- несоответствие мебели росту ребенка и, как следствие, нарушение осанки;
- чрезмерные зрительные нагрузки при

работе с компьютером, при просмотре телевизора, играх на планшете, телефоне;

- малоподвижный образ жизни, недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- неполноценное питание, недостаток витаминов и микроэлементов;
- ослабление организма хроническими заболеваниями;
- отсутствие адекватной коррекции и лечения при впервые выявленной близорукости.

### **Профилактика близорукости**

- Нужно формировать правильное зрительное расстояние – 25-30 см (минимально допустимое расстояние от глаз до книги, тетради).
- Зрительная работа должна проходить с использованием верхнего света и настольной лампы 60-100Вт, свет на рабочее место должен падать сверху и слева (у правшей), от поверхности стола не должно быть отблесков.
- Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости - через каждые 30 минут, средней и высокой - 10-15 минут.
- Говорите с учителем своего ребенка о регулярной гимнастике глаз на уроке по методу Базарного В.Ф.



- Обязательно следите за правильной осанкой и позой во время занятий. Не позволяйте ребенку читать лежа и в транспорте.
- Питание должно быть сбалансированным. Не забывайте включать в рацион достаточно белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и т.п.), а также продукты, богатые кальцием, витаминами (А, Е, С, группы В) и микроэлементами (цинк, медь, железо), участвующими в синтезе коллагена и антиоксидантной защите.
- Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел.
- Полезны виды спорта, обеспечивающие переключение зрения с близкого расстояния на далекое и обратно (волейбол, теннис, бадминтон).

### **ВАЖНО!**

- За компьютером школьник может проводить не более 45 минут в день, с перерывами каждые 15-20 минут (3-5 минут на гимнастику для глаз). Детям дошкольного возраста работа и игра за компьютером противопоказана, так как цилиарная мышца полностью формируется только к 7-8 годам.
- Лучи света не должны быть направлены прямо в глаза.
- Монитор и клавиатура должны быть расположены на рабочем столе прямо, а не наискосок. Экран монитора должен быть абсолютно чистым.
- Верхний край монитора должен быть на уровне глаз или чуть выше, а расстояние до него минимум 45 см, а оптимально – 70 см.
- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол, спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.