

ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ОЧКАМИ

- Обязательно выполняй режим ношения очков.
- Носи очки только в футляре.
- Снимай и надевай очки двумя руками.
- Клади очки на стол стеклами вверх.
- Следи за чистотой очков.
- Промывай очки водой и вытирай чистым платком или полотенцем.
- Будь аккуратен. Не бросай очки.
- Не деритесь, чтобы не разбить очки и не поранить глаза.
- Не пользуйся сломанными, разбитыми или чужими очками.

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ОЧКОВ И ОККЛЮЗИИ

- Для правильного подбора очков заказывать их надо с ребенком.
- Утром проводить туалет очков.
- Очки носить постоянно, снимать только во время сна.
- Окклюзию проводить постоянно, согласно рекомендациям врача.

ПРАВИЛА ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ПЕРЕДАЧ И КИНОФИЛЬМОВ

Садитесь на таком расстоянии от экрана (поближе, подальше), чтобы это было удобно при вашем состоянии зрения.

Не наклоняйте голову вперед, смотря в таком положении на экран. Держите голову прямо, опирая ее на позвоночник.

Чаще моргайте и глубоко дышите. В напряженные моменты действия на экране многие задерживают дыхание, что нельзя допускать.

Пусть глаза перемещаются по всему экрану вместо того, чтобы уставиться на какую-нибудь отдельную его часть.

Во время рекламы, перерывов давайте отдых своим глазам – закройте их, поморгайте.

Садитесь всегда по центру экрана, а не сбоку. Соблюдайте время просмотра телепередач.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Упражнение, снимающее напряжение глазных мышц

Ребенок должен отвернуться от телевизора, монитора или книги, и начать глазами чертить различные цифры, геометрические фигуры, буквы. Для достижения лучшего эффекта можно закрыть один глаз ладонью, и выполнять такие упражнения каждым открытым глазом в течение 3-5 мину.

2. Упражнение, повышающее остроту зрения

На стекло на уровне глаз ребенка наклейте небольшой кружочек, диаметром 1-1,5 см. Поставьте ребенка на расстоянии 30 см от этого кружочка. Малыш должен закрыть один глаз рукой, а вторым глазом сфокусировать взгляд на кружочке, считая до 5. После этого ребенку надо отвести взгляд на любой предмет. Продолжительность такого упражнения 3-5 минут на каждого глаза.

3. Упражнение, помогающее побороть усталость глаз

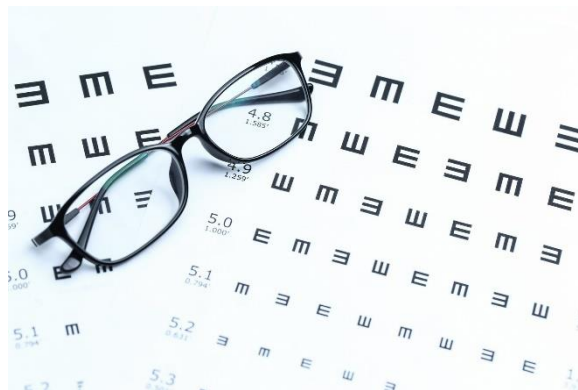
Попросите ребенка потереть ладонью по ладони. После того, как руки малыша согреются, он должен плавно приложить их к своим закрытым глазкам так, чтобы центр его ладони находился напротив глаза. Пусть ребенок подержит так ладони **3-5 минут** и подумает в это время в чем-нибудь приятном.

Упражнение для глаз «Метка на стекле»

Находясь в 30-35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект.

Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2-3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 1-2 секунды, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект.

В первые два дня – 3 – 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять 23 раза в день.



*Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад
компенсирующего вида №369*



г. Екатеринбург