



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры
«Радужинский реабилитационный
центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

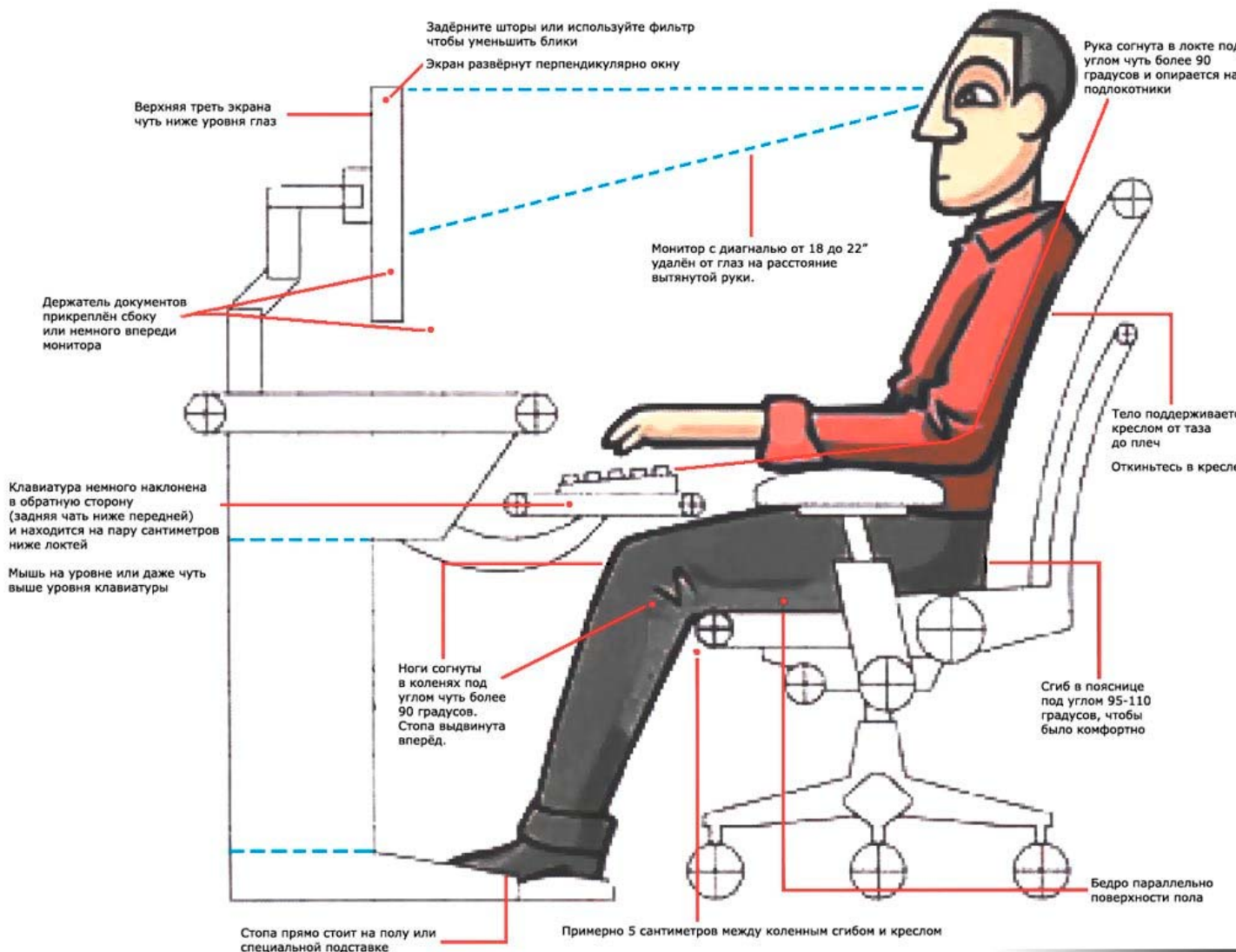
ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Как сохранить здоровье при
ежедневной работе за
компьютером?



памятка для специалистов

г. Радужный



К профилактическим мероприятиям по охране зрения относятся: гимнастика для глаз, массаж глаз, соблюдение правил гигиены по зрению, сбалансированное питание. Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения. Массаж улучшает циркуляцию крови, тем самым насыщая капилляры кислородом. Благодаря точечному воздействию на рецепторы предотвращаются возрастные изменения в мышцах глазного яблока.

Составила Алибаева О.В., методист

Массаж глаз:

1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него — поглаживание лба (2—3 раза).
2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам (3—5 раз).
3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам (3—5 раз).
4. Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну и другую стороны по 9 раз.
5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам (3—5 раз).
6. То же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице (3—5 раз). Не надавливать на глазные яблоки!
7. Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы (5—6 раз).
8. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы по 7 раз в обе стороны.
9. Тремя пальцами массировать козелки обеих ушей по 9 раз в одну и другую сторону.
10. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу спереди и за ушами.
11. Тщательно размять мочки ушей большим и указательными пальцами, размять края ушных раковин снизу доверху.



Как правильно питаться, чтобы сохранить зрение:

Продукты, содержащие **бета-каротин, лютеин, витамины С и Е, селен, цинк, медь** :

- Шпинат, капуста, морковь, перец,
- Апельсины, смородина, шиповник, черника.

Продукты богатые **витамином А:**

- Яичный желток,
- Печень трески, палтуса,
- Листья петрушки, морковь, абрикосы.



Продукты, богатые **витамином В2:**

- Черный хлеб, сыр, рыба, дрожжи.



Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. Исходная поза (и.п.) — стоя:

- а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.;
- б) поставить указательный палец на расстоянии 25—30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3—5 сек., опустить руку, повторить 4—5 раз.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:

- а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
- б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты;
- в) опустить голову, посмотреть на носок правой ноги;
- г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — стоя у окна (без очков):

- а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;
- б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;
- в) посмотреть на облака или летящую птицу;
- г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге.

Повторить 2 раза.

Комплекс для снятия статического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения

1. И.п. — сидя. Закрывать глаза и широко открыть глаза с интервалом в 30 сек. (5—6 раз подряд).
2. И.п. — сидя. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3—4 раза).
3. И.п. — сидя. Вращение глазами по кругу по 2—3 сек. (3—4 раза).
4. И.п. — сидя. Быстрое моргание в течение 1—2 мин.
5. И.п. — стоя перед окном: смотреть вдаль 3—4 мин.

Одной из самых серьезных и опасных патологий на сегодняшний день считается компьютерный зрительный синдром, который развивается у 60% активных пользователей ПК. Впервые данное заболевание как отдельная нозологическая единица было описано офтальмологами в 1998 году. На протяжении тысячелетий зрительный анализатор человека приспособился к восприятию зрительных образов в отраженном свете, а с монитором все получается наоборот, поэтому и изображение такое считается глазом как нефизиологическое. Поэтому необходимо помнить, что, работая за компьютером, учитываются факторы освещения (без бликов на экране и отсутствие прямого света в лицо), правильное расположение по отношению к человеку, перерывы делаются через каждые 40 минут, массаж глаз достаточно делать 1 раз в день. К пищевому рациону нужно прибавить рыбий жир, который нормализует работу зрительного аппарата и предупреждает развитие катаракты и комплекс витаминов 2 раза в год.