

ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Консультацию подготовила:
дефектолог-тифлопедагог
Андросова Л.Д.

Большинство глазных болезней вызывается перенапряжением. Перенапряженное состояние мышц глаз препятствует циркуляции крови в глазах и, следовательно, затрудняет их питание и выведение отходов жизнедеятельности.

Если постоянно фокусировать взгляд на близких предметах, то это приводит к появлению перенапряжения. Именно поэтому очень важно для предохранения зрения не смотреть подолгу на предмет, находящийся на одном и том же расстоянии, а почаще, хотя бы на несколько секунд смотреть вдаль. Этим мы поддержим упругость глазных мышц, необходимую для сохранения хорошего зрения.

Необходимо помнить правило: старайтесь избегать плохо напечатанных текстов, потому что чтение нечетких, смазанных букв вызывает напряжение глаз. Полезным будет во время чтения отрывать взгляд от читаемого материала и бросать быстрые взгляды в сторону от него, ни на чем, не фокусируясь, чтобы расслабить произвольные и непроизвольные мышцы глаз. Быстрые взгляды в сторону всегда полезны.

Не рекомендуется читать в транспорте. Не забывайте время от времени делать короткий перерыв, то есть перевести взгляд на удаленный предмет, меняя тем самым фокусировку глаз. Затем необходимо потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, на минуту приложить их к закрытым глазам, чтобы полностью загородить их от света.

МАССАЖ ГЛАЗ

Массаж глаз также вызывает усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению. Рекомендуем этот массаж делать так:

1. Сядьте за стол и установите на нем локти.
2. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
3. Расслабьте мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.
4. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию в течение 1-2 минут. Признаком того, что вы делаете массаж правильно, будет появление в глазах ощущения тепла.
5. Расслабьте глаза.
6. Прикоснитесь к ним кончиками указательных пальцев, вы почувствуете, как на глубоком выдохе это тепло из пальцев передаются в глаза.

КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

Расслабление с раскачиванием-это наиболее полезное из существующих расслабляющих движений. Оно даст расслабление мозгу, глазам, шее и позвоночнику. Это упражнение стимулирует циркуляцию крови в шее, глазах, повышает чувствительность всех частей сетчатки. Поставьте ноги врозь (так чтобы было удобно) и начинайте раскачиваться из стороны в сторону. Раскачивайте все тело, голову и руки то в одну, то в другую сторону ритмичными движениями.

Наиболее современная угроза для здоровья глаз пришла в человеческое жилище вместе с телевизором. Черно-белый телевизор рекомендуется смотреть с расстояния не менее двух с половиной метров, а цветной - не менее пяти метров. В противном случае на глаза действует слишком большое излучение. Особенно губительно это для детей.

Когда в глаза попадает пыль, она раздражает их. Вместе с пылью в глаза могут быть занесены и болезнетворные микробы. Инфекция иногда попадает в глаза не только с грязных рук, но и с нечистого платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, которые нередко приводят к ухудшению зрения, а иногда и к слепоте. Вот почему нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Поскольку глаза зависят от интенсивности кровообращения, то они отражают состояние физического организма в целом, и даже в большей мере, нежели волосы или кожа. Все на них сказывается: неправильная диета, неудовлетворенность, недовольство, подавленность, уныние и т. п. не случайно по радужной оболочке глаз можно диагностировать болезни. Поэтому наше отношение к глазам должно быть осторожным и деликатным. Мы должны всесторонне поддерживать здоровье глаз посредством ухода за ними, соблюдения диеты, выполнения упражнений, способствующих достаточному снабжению их артериальной кровью.

Недостаток в теле питательных веществ всегда вызывает расстройство зрения. Если хотите улучшить свое зрение, то вы должны правильно питаться. Бесполезно делать упражнения для глаз и в то же время не давать им должного питания. Без питания, без богатой строительным материалом и жизнетворными элементами крови мышцы ваших глаз не смогут надлежащим образом развиваться или поддерживать форму. Поэтому в рацион необходимо включать фрукты и овощи, особенно яблоки, виноград, ананасы, морковь, сельдерей, капусту кочанную и цветную, петрушку, редис, смородину, цитрусовые, лук, чеснок, хлебные злаки, яблочный уксус, мед, яйца (желтки), рыбу всех видов, дрожжи.

Для улучшения своего зрения необходимы желание, решимость и внимание. Когда вы прогуливаетесь по улице. Независимо от того, хорошо вы видите или плохо, держите глаза широко открытыми. Но не смотрите пристально на объекты. А поворачивайте вместо этого голову. Отмечая про себя, что творится по одну сторону тротуара, по другую. Не забывайте при этом моргать и глубоко дышать.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. МОРГАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ВЗГЛЯД НЕПРЕРЫВНО И АВТОМАТИЧЕСКИ;
2. ДЫШАТЬ ЛЕГКО И НЕПРЕРЫВНО;

3. СМОТРЕТЬ НА БЛИЖНИЕ И УДАЛЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ, СКООРДИНИРОВАВ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХИКИ И ГЛАЗ;
4. ВОЗБУЖДАТЬ В СЕБЕ ИНТЕРЕС - ВО ВРЕМЯ РАССМАТРИВАНИЯ ОБЪЕКТА ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО НЕМУ ВЗГЛЯДОМ;
5. ВОСПРИНИМАТЬ УВИДЕННОЕ БЕЗ УСИЛИЯ;
6. ЧАСТО ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ДАТЬ ИМ ОТДЫХ.