РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Охрана зрения детей»

-Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы говорим о самом ценном и важном - о здоровье наших детей.

***По данным статистики лидирующие позиции среди заболеваний школьников занимают заболевания зрительной системы.***

Близорукостьявляется ведущим заболеванием среди учащихся. Сегодня почти 80 % детей к окончанию школы имеют заболевания зрительной системы. С каждым годом этот процент стремительно растет.

***Причинами развития детской близорукости являются увеличение зрительных нагрузок и сокращение двигательной активности.***

Причиной развития детской близорукости является увеличение зрительных нагрузок при обучении, особенно при использовании различного рода дисплеев, и сокращение двигательной активности.

***В нашем Лицее реализуется программа «Охраны зрения».***

***Цель программы- профилактика и лечение заболеваний зрения непосредственнов школах. А задачами, наряду с организацией кабинетов охраны зрения, является внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.***

ПРОГРАММА «ОХРАНА ЗРЕНИЯ»

Цель программы- формирование и реализация комплексной системы по предупреждению, профилактике и лечению заболеваний зрения у детей непосредственно в школах (с учетом загруженного учебного графика, занятости родителей).

Задачи программы:

-организация кабинетов охраны зрения в школах;

-внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс :

а) на занятиях физкультуры и ЛФК,

б)на уроках (физминутки, динамические паузы в комплексе с упражнениями для снятия зрительного напряжения и тренировок мышц глаза др.),

- формирование культуры «здорового зрения»,

- приобщение к здоровому образу жизни.

***По данным анкетирования родителей учащихся 1-х классов, проблемы со зрением выявлены у 32% детей.***

***Учащиеся жалуются в процентном соотношении на утомляемость глаз(30%), головные боли(25%), расплывчатость изображения(5%).***

***Причин нарушения зрения несколько. Мы предлагаем Вам следующие рекомендации.***

* Длительные зрительные нагрузки.
* Частые болезни ребенка.
* Травмы глаз.
* Наследственность (родители ребенка имеют различные нарушения зрения).

Чтобы обезопасить своего ребенка от проблем со зрением, постарайтесь выполнять следующие рекомендации.

***Профилактика нарушений зрения.***

***Следите за правильной осанкой ребенка за столом.***

***Осуществляйте родительский контроль.***

***Помните: рабочее место должно быть правильно освещено.***

***Следите за соблюдением зрительного режима.***

Следите за соблюдением зрительного режима: чередование работы глаз с отдыхом. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером.

***Занимайтесь укреплением общего физического состояния ребенка, занимайтесь спортом. Любая двигательная активность поможет глазам ребенка лучше видеть.***

Любая двигательная активность помогает глазам ребенка лучше видеть. Занятия спортом, подвижные игры, прогулки, особенно за городом, где ничто не мешает обзору, пойдут на пользу. Занимайтесь укреплением общего физического состояния ребенка.

***Питание должно содержать все необходимые для здоровья глаз витамины.***

Питание должно быть полноценным. Употребляйте продукты, содержащие витамины для глаз: творог, сыр, кефир, сливочное масло, говядина, печень, мясо индейки и кролика, петрушка, шпинат, черника, шиповник, помидоры, абрикосы, брусника, клюква.

***Проводите с ребенком гимнастику для глаз. Как любая профилактика она должна быть регулярной.***

Учитывая современный ритм жизни и ее технологичность, конечно, довольно трудно стопроцентно соблюдать все рекомендации. Поэтому необходимо найти дополнительные способы сохранения детского зрения. Именно к этим способам и относится детская гимнастика для глаз.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ С РЕБЕНКОМ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Зрительная гимнастика- одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий. Упражнения следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий, работы с компьютером или iPad.

***Гимнастика для глаз. Мы предлагаем Вам выполнить небольшой комплекс упражнений прямо сейчас, дать отдых Вашим глазам.***

***Пальминг, письмо носом, стрелки, сова, жмурки.***

***На школьном сайте мы рекомендуем Вам различные комплексы зрительной гимнастики, Вы можете найти там всю необходимую информацию.***

***Мы надеемся на Вашу глубокую заинтересованность, сотрудничество, и желаем здоровья Вам и Вашим глазам. Спасибо.***