

ГИГИЕНА и ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Инструктор по физической культуре
Сорокина Екатерина Викторовна
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №37
«Дружная семейка»

Наши глаза настолько драгоценны,
что мы просто обязаны их беречь.
Конечно, веки и ресницы, а также
кости черепа – неплохая защита, но
все же глаза расположены на
поверхности черепа, а значит, их
легко травмировать или занести в
них инфекцию.

Существует немало правил, которым нужно следовать, и если хочешь, чтобы глаза были здоровыми. Эти правила нужно знать.

Правило № 1

Когда умываешься утром или перед сном, тщательно промывай веки. Делай это в любое время дня, когда чувствуешь, что на веки попала грязь. Если мы сохраним веки в чистоте, то тем самым предотвратим воспаление конъюнктивы – оболочку, выстилающую внутреннюю поверхность века и переднюю часть глазного яблока.

Кроме того, кто часто промывает веки чистой водой, имеет меньше шансов заболеть *блефаритом* – так называется воспаление краев век.

Правило № 2

Если ты чувствуешь, что в глаз что-то попало, скажи родителям. Иногда в глаз попадает ресница, частица грязи или пыль. Чтобы от них избавиться, нужно промыть глаз водой или аккуратно извлечь инородное тело из глаза кусочком мокрой ваты. Если не удастся извлечь соринку ни тем, ни другим способом, нужно пойти к врачу, и он удалит инородное тело быстро и безболезненно.

Если в глаз попадает инородное тело, опасно оставлять его там, на час или более. И конечно, же ложиться спать, не вынув соринку из глаза – это вызовет покраснение и раздражение конъюнктивы. Но что еще важнее- врачу потребуется гораздо больше времени, чтобы извлечь соринку из глаза, и возможно, потом придется несколько дней носить повязку на глазу.

Правило № 3

Если у тебя чешутся глаза – это может означать, что начинается воспаление конъюнктивы. Если сразу же начать лечить это заболевание глазными каплями или мазями, оно пройдет через несколько дней.

Правило № 4

Никогда не следует сильно тереть глаза, особенно опасно тереть их грязными руками. На руках находится множество микробов, которые так и норовят забраться на веки – тогда там может образоваться ячмень или конъюнктивит.

Правило № 5

Ни в коем случае не играй и не бегай с ручкой, карандашом, палкой или другим заостренным предметом в руках. Ты можешь поскользнуться и попасть острием прямо в глаз. И если ты совершенно уверен, что не упадешь, вспомни, как часто ты падаешь неожиданно. Все дети падают помногу раз в день, и ты не исключение.

Вы замечали, что спортсмены всегда предохраняют глаза от травм? Хоккеисты носят прикрепленные к шлемам маски для защиты лица и глаз. Фехтовальщики тоже защищают глаза специальными масками. Когда вы играете с приятелем, братом или сестрой, не забывай об осторожности и старайся не попасть пальцем в глаз другому ребенку.

Правило № 6

Если ты стал видеть хуже, чем раньше- может быть, тебе требуются очки. Чтобы узнать, нужно ли тебе носить очки, достаточно пойти к главному врачу - окулисту и проверить зрение. Осмотр и лечение у окулиста совершенно безболезненны. Даже если тебе что- то попало в глаз, доктор вынет инородное тело без всякой боли: капнет в глаз несколько капель специального обезболивающего лекарства, и ты ничего не будешь чувствовать во время процедуры.

Правило № 7

Очень важно читать при хорошем освещении, чтобы не перенапрягать глаза. Некоторые мальчики и девочки не уделяют этому внимания: когда им попадает на глаза интересная книга или журнал, они тут же начинают читать, не заботясь о том, светло ли вокруг. Если долго читать при плохом освещении, глаза устанут и покраснеют, может и разболеться голова.

Гимнастика
для снятия зрительного
устомления

«КОСМОС»









