

Акция «Пятерка по зрению»

Акция «Пятерка по зрению»



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Золотая рыбка»

Гимнастика для глаз



Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.
Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.



На каждом этаже дети из разных групп могли проверить свое зрение



В группах с детьми проводились беседы и занятия



«Глаза - зеркало души»
(строение глаза)



Конференция юных ученых «Глаза человека»



«Уроки Витаминки» (польза витаминов для зрения)



Для родителей подготовлены консультации

Витамины для глаз



Не стоит упоминать о том, что зрение является важнейшим чувством для человека, поскольку именно с помощью глаз мы получаем около 90% от общей информации об окружении. Все так же знают о том, что при ухудшении зрения или возникновения любых других проблем с глазами не следует тянуть и немедленно обратиться к офтальмологу. Но что делать если ваши глаза абсолютно здоровы?

Человеческий глаз имеет очень сложное строение и, как и любой другой орган нуждается в подпитке витаминами, которые не только помогут сохранить хорошее зрение как можно дольше.

Для поддержки глаз и так называемого превентивного лечения, предупреждающего возникновение отклонений зрения необходимы следующие витамины.

ВИТАМИН «А».

Улучшает остроту зрения.

ГРУППА ВИТАМИНОВ «В».

Полезна для зрительного нерва и участвует в усвоении прочих витаминов.

ВИТАМИН «С».

Способствует улучшению тонуса глазной мышцы и микроциркуляции в глазных тканях.

ВИТАМИН «D» и ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.

Помогают предотвратить возникновение дегенеративных изменений сетчатки глаза.

ВИТАМИН «Е».

Препятствует развитию близорукости и помутнению глазного хрусталика.

Кроме витаминов для нормального функционирования зрения в меню должны присутствовать такие микроэлементы как кальций, калий, селен, цинк и антиоксиданты. Получить требуемые витамины и элементы можно из различных продуктов. Кроме этого существуют различные препараты, содержащие целый комплекс витаминов.

Составляя «глазное меню» следует знать, что любое полезное вещество становится вредным в большом количестве и переизбыток витаминов может привести к такому заболеванию как гипervитаминоз, которое гораздо хуже авитаминоза, поскольку насытить организм витаминами гораздо легче, чем вывести излишки. Поэтому будет лучше если суточную дозу витаминов для вас рассчитает специалист, отталкиваясь от возраста и особенностей

Как сберечь зрение своему ребенку?

Статистика утверждает, что каждый четвертый школьник младших классов страдает близорукостью. А каждый второй выпускник имеет остроту зрения ниже 100%. Это вполне объяснимо, поскольку основная нагрузка на зрение у ребенка выпадает на тот момент, когда ребенок идет в школу.

Чтобы снизить риски снижения зрения следует соблюдать несколько золотых правил, первое из которых гласит. Не отдавайте ребенка в школу раньше семи лет. Дело в том, что глазные мышцы, отвечающие за восприятие предметов на разном расстоянии, еще не развились в достаточной мере и отдавая ребенка в школу в шесть лет вы практически «подписываете ему приговор». Формирование аккомодационного аппарата заканчивается именно к семи-восемью годам, так что раннее обучение принесет больше вреда, чем пользы.

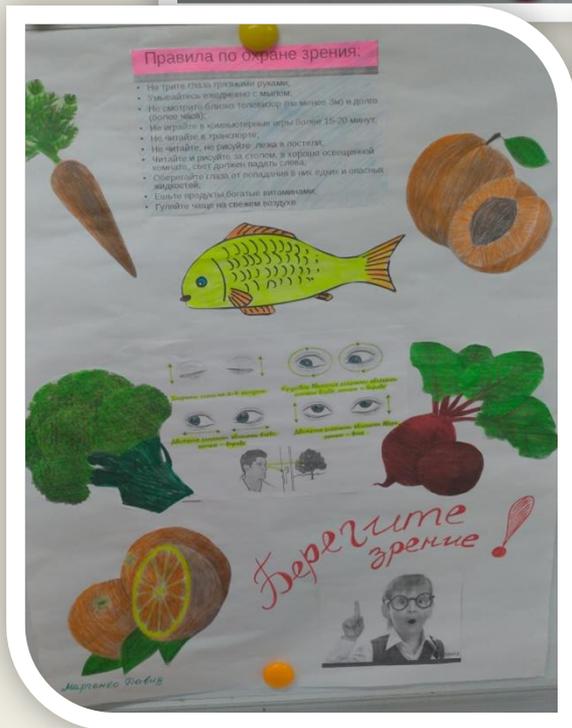
Правило второе – следите за количеством зрительных нагрузок вблизи. На домашнее задание у учащегося младших классов должно уходить не более часа и, желательно в течение него делать небольшой перерыв. При этом во время отдыха ребенок не должен сидеть за компьютером или телевизором. Для отдыха глаз лучше всего подойдет какая-нибудь подвижная игра.



Время непрерывной зрительной нагрузки, вы можете посчитать по формуле, выведенной врачами-офтальмологами. **ВРЕМЯ НЕПРЕРЫВНОЙ НАГРУЗКИ = ВОЗРАСТ x 3 мин.** Например если вашему ребенку 12 лет, получаем: $12 \times 3 \text{ мин} = 36 \text{ мин.}$

Также следует озаботиться об удобном рабочем месте для ребенка с мягким, комфортным освещением, не раздражающим глаза. В дополнение обогатите рацион вашего ребенка витаминами и микроэлементами, полезными для зрения, и вы снизите риск возникновения ранней близорукости к минимуму.

Был проведен конкурс коллажей «Инструкция по зрению»



По итогам акции был оформлен стенд «Акция 5 по зрению»

