



Спрашивали – отвечаем (консультация учителя-дефектолога)

Вопрос: Что такое миопия?

Ответ: Близорукость (миопия) – заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается нами как нечеткое.

Близорукость часто начинает развиваться в результате больших нагрузок, нехватки двигательной активности. Вы можете заметить, что ребенок слишком близко наклоняется во время письма и чтения, начинает подходить поближе к предметам, чтобы их рассмотреть, прищуривается, чтобы увидеть что-то вдаль. За состоянием зрения ребенка нужно внимательно следить, показывать врачу-офтальмологу один раз в год.

Профилактика миопии:

- правильное размещение рабочего места (ближе к источнику света – окну; свет, который падает на рабочую зону, необходимо расположить слева для правой и справа для левой);

- контроль за осанкой (стол должен соответствовать росту ребенка; сидя на стуле ноги должны доставать до пола и быть согнуты под углом 90°);

- ограничение времени работы за компьютером, просмотра телевизора;

- расстояние от лица до книги должно составлять не менее 30 см;

- зрительная гимнастика не менее 2-х раз в течение урока/занятия;

- исключение сильных физических нагрузок;

- сбалансированное питание, коррекция недостатка витаминов;

- строгое соблюдение режима дня;

- частые прогулки на свежем воздухе.

