

Физкультура

Снижение общей двигательной активности школьников при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию миопии. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Благоприятное воздействие оказывают циклические физические упражнения умеренной интенсивности: ходьба на лыжах, плавание, бег.

И наоборот, циклические упражнения значительной интенсивности, а также упражнения на гимнастических снарядах, прыжки со скакалкой, акробатические упражнения приводят к нарушению гемодинамики и ухудшению работоспособности цилиарной мышцы!

Обязательные занятия школьников проводят в трёх группах: основной, подготовительной и специальной.

Основная группа: волейбол, баскетбол, теннис (переключение зрения с близкого расстояния на далёкое и наоборот способствует усилению аккомодации и профилактике близорукости).

Подготовительная группа: исключаются прыжки с высоты, кувирки, упражнения, требующие большого и продолжительного напряжения.

Специальная группа: занятия проводятся по индивидуальной программе.

Правильное питание, необходимые витамины

A (печень, масло сливочное);

Каротин (морковь, облепиха, рябина садовая, шиповник, черемша и др.);

C (шиповник, перец красный, облепиха, цитрусовые, черная смородина и др.);

D (рыбий жир);

E (растительные масла, проросшие зерна пшеницы, овса, орехи, семечки);

Ca (творог, белые сыры, капуста, огурцы, салат);

Zn (отруби, проросшие зерна);

Mg (орехи, зелень, горошек, шоколад);

Fe (черный хлеб, крупы, зелень, капуста, крапива, салатные овощи, яблоки);

Li (печень, почки, крабы, креветки, горох, фасоль);

Se (пивные дрожжи, чеснок).

Флавоноиды (черника, фиолетовый виноград, облепиха, земляника, виноград, яблоки, груши, абрикосы, чай, шоколад).

Антиоксиданты (клюква, орехи, семечки, красная фасоль, баклажаны, свекла, какао тертое).



МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»
ЕКАТЕРИНБУРГ

ОТДЕЛЕНИЯ ОХРАНЫ ДЕТСКОГО ЗРЕНИЯ

г. Екатеринбург

Отделение охраны детского зрения № 1
620149, г. Екатеринбург, ул. С. Дерябиной, 30 Б.
Телефон: (343) 232-02-41, факс: (343) 231-01-60.
E-mail: detstvo@eyeclinic.ru

Отделение охраны детского зрения № 2
620010, г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 34 А.
Телефон/факс: (343) 259-26-49.
E-mail: himmash@eyeclinic.ru

Лечебно-диагностическое отделение
г. Екатеринбург, пер. Гончарный, 5.
ДГБ № 8, Поликлиника № 2, кабинет № 9.
Телефон регистратуры в поликлинике: (343) 256-76-00.
E-mail: politik12@inbox.ru

Детская оптика
Подбор и изготовление очков детям.
г. Екатеринбург, ул. С. Дерябиной, 30 Б.
Отделение охраны детского зрения № 1.
Телефон: (343) 231-01-09.

г. Каменск-Уральский

Представительство
г. Каменск-Уральский,
ул. Рябова, 20,
Поликлиника № 3.
Телефон: (3439) 32-42-07.
E-mail: kamensk@eyeclinic.ru

г. Нижний Тагил

Представительство
г. Нижний Тагил, ул. Ленина, 56.
Телефоны: (3435) 41-25-94,
25-43-05.
E-mail: tagil@eyeclinic.ru

г. Серов

Представительство
г. Серов,
ул. Октябрьской революции, 8,
Городская поликлиника № 1.
Телефон: (34385) 6-93-15.
E-mail: serov@eyeclinic.ru

г. Лесной

Представительство
г. Лесной, ул. Ленина, 94,
Городская детская поликлиника.
Телефон: (34342) 4-09-55.
E-mail: mntk_les@mail.ru

г. Сухой Лог

Представительство
г. С. Лог, ул. Фрунзе, 6,
Отделение Сухоложской ЦРБ.
Телефон: (34373) 4-56-20.
E-mail: suhoy-log@eyeclinic.ru



МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»
ЕКАТЕРИНБУРГ



Лечение близорукости

Лечебные упражнения



Рекомендации для родителей

г. Тюмень

Филиал
г. Тюмень, 1 Заречный мкр.,
ул. Муравленко, 5/1.
Телефон: (3452) 49-19-19.
E-mail: tumen_mntk@mail.ru

г. Сургут

Филиал
г. Сургут, пр. Комсомольский, 22.
Телефон: (3462) 50-40-51 (52).
E-mail: surgut.mntk@mail.ru

г. Нижневартовск

Филиал
г. Нижневартовск, ул. Мира, 97.
Телефон: (3466) 47-01-70
Факс: (3466) 47-01-77.
E-mail: mntk-nv@mail.ru

www.eyeclinic.ru

☎ 8-800-5000-911
(круглосуточно,
звонок по РФ бесплатный)

Лечебные упражнения

Упражнение № 1

Отдых глаз.

Закройте глаза, расслабьтесь, мысленно представьте что-либо приятное.



Упражнение № 2

Пальминг.

Закройте глаза и прикройте их ладонями обеих рук, скрестив при этом пальцы на лбу. Постарайтесь мысленно увидеть все поле зрения идеально черным. Затем представьте следующее: «...черный мяч бросили в море, и он уносится отливом, становясь все меньше и меньше, не меняя при этом своей черной окраски...».

Получилось?

Упражнение № 3

Упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

Сидя, быстро моргайте в течение 1–2 минут. Это способствует улучшению кровообращения.

Закройте веки, массируйте их с помощью движений пальца. Повторите в течение 1 минуты.

Упражнение № 4

Упражнение облегчает работу на близком расстоянии. Выполняется сидя.

Плотно зажмурьтесь, а потом откройте глаза (8–10 раз). Сделайте вращательные движения глазами сначала в одну сторону, а затем в другую сторону (6–8 раз). Посмотрите на кончик карандаша, то приближая его к носу на 5–7 см, то удаляя (6–8 раз).

Упражнение № 5

Упражнение облегчает работу на близком расстоянии. Выполняется стоя.

Вытяните руку вперед, смотрите на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться.

Повторите 6 – 8 раз.



Упражнение № 6

Укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию. Выполняется стоя.

Отведите руку в правую сторону и медленно передвигайте пальцы полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следите глазами за пальцами, затем медленно передвигайте пальцы полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следите глазами за пальцами. Повторите 10–12 раз. В течение 5 минут смотреть вдаль в окно.

Упражнение № 7

«Объект на оконном стекле – дальний объект»

Тренирующийся встает у окна на расстоянии 30–35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз прикрепляют круглую метку диаметром 3–5 мм. Вдали от линии зрения, проходящей через метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации и затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на этот предмет.

Упражнение проводят 3 раза в день в течение 15–20 дней. В первые два дня продолжительность сеанса упражнений 3 минуты, в последующие 2 дня – 5 минут, в остальные дни – 7 минут.

При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения проводят систематически с перерывом в 10–15 дней.

Упражнение № 8

«Ракетка + очки»

Вырезать из картона ракетку размером с теннисную, сделать в ней горизонтальную щель, в щель вставить линейку длиной 60 см. Получился прибор: в одной руке линейка, в другой – ракетка, которая ходит взад-вперед по линейке. На высоте 2 см над щелью надо написать букву «С» диаметром 2 мм. Еще нужны плюсовые очки любой центровки стекол (она в данном случае не важна, или бабушкины, или купленные в оптике). Главное, чтобы стекла были + 3,0 Д, если у ребенка еще нет миопии. Если миопия уже начала развиваться, к диоптриям его очков надо прибавить + 3,0 Д. Например, если ребенку выписали очки для дали -1,0 Д, то для упражнений нужны очки +2,0 Д.

Нанижите ракетку на линейку, завяжите один глаз ребенка пиратской повязкой, наденьте плюсовые очки, установите

ракетку в таком положении, чтобы ребенок открытым глазом хорошо видел «С». Теперь медленно приближайте ракетку к глазу до тех пор, пока ребенок четко видит букву. Буква расплылась, ракетку медленно отодвигайте до тех пор, пока буква не расплывется и вдали. Так приближайте и удаляйте метку по 5 минут для каждого глаза.

Упражнение надо выполнять каждый день, лучше вечером, когда работа, напрягающая глаза, как приготовление уроков, чтение, рисование, уже закончена.



Правила работы за компьютером

- 1. Работать за компьютером нужно только в хорошо освещенной комнате, независимо от времени суток.
- 2. Источник освещения должен быть расположен для правши – слева от монитора, для левши – справа.
- 3. Осветить прежде всего клавиатуру.
- 4. Не злоупотреблять яркостью монитора.
- 5. Лучше увеличить контрастность изображения.
- 6. Минимально допустимая частота развертки монитора – 75 Гц.
- 7. Сидеть на расстоянии 50–60 см от монитора.
- 8. Монитор следует расположить прямо перед глазами, чтобы нагрузка на оба глаза была одинаковой. Верхняя часть экрана должна быть на уровне глаз или чуть ниже.
- 9. Делать перерывы во время работы за компьютером каждые 20 минут.
- 10. Во время перерыва можно встать и пройтись по комнате, отклониться на спинку стула, закрыть глаза и т.д.
- 11. В течение 5 минут смотреть вдаль в окно.
- 12. Соблюдайте правило “20-20-20”: через каждые 20 минут в течение 20 секунд моргайте 20 раз.

