

# 14 правил збереження зору дитини

*В часи комп'ютерних новітніх технологій особливо гостро постає проблема погіршення зору серед дітей. Педіатри радять дотримуватись простих правил збереження зору:*

1. кожні 30-45 хвилин робити по 10-15 хвилинні перерви, під час яких дитині бажано побігати, подивитися у вікно на предмети, які розміщені вдалині;
2. підручники із яких навчається дитина повинні бути із чітким шрифтом;
3. відстань між очима і підручником або зошитом має бути не менше 40см;



4. тривалість безперервного читання залежить від віку: у перших-третіх класах 10-15 хв, четвертих-сьомих 25-30 хв і 45 хв – для учнів восьмих-десятих класів;
5. обмежується також безперервна тривалість письма: не більше 5 хв для 6-7-річних, до 10 хв для 8-10-річних, 15 хв для 11–12-річних, 20 хв для 13–15-річних і 25-30 хв – для учнів 16-18 років;
6. тривалість перерв – не менше як 10 хв;
7. шкідливо читати лежачи та у транспорті;
8. не проводити за монітором комп'ютера понад 30 хвилин на добу у початкових класах і більш як 1 години у старших класах;



9. обмежити перегляд телевізійних програм у будні дні;
10. телевізор бажано дивитися у помірно освітленій кімнаті, на відстані 4-5 метрів від екрана, телевізор має бути розміщений на рівні очей;
11. після перегляду телепередач, забезпечити достатньо фізичну активність дитини: прогулянки, заняття спортом, плаванням;
12. забезпечити дитині достатню тривалість сну;
13. регулярно робити «гімнастику для очей»;
14. якісне харчування дитини збагачене продуктами, які є корисні для очей: молочні продукти, м'ясні страви, риба, достатня кількість фруктів і овочем, в тому числі чорниця, морква, журавлина, гарбузи, абрикоси, персики та різноманітна зеленина: кропива, кульбаба, шпинат, капуста, салат.



# Зрение



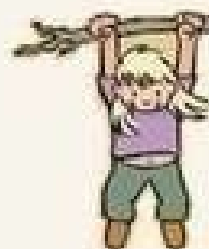
Прислушайся! Когда хотят,  
Чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром люди говорят:  
«Храните как зеницу ока!»  
И чтоб глаза твои, дружок,  
Могли надолго сохраниться,  
Запомни два десятка строк  
На заключительной странице:  
Глаз поранить очень просто —  
Не играй предметом острым!  
Глаза не три, не засоряй,  
Лежа книгу не читай:  
На яркий свет смотреть нельзя  
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —  
Упрекать не стану,  
Но, пожалуйста, не лезь  
К самому экрану.  
И смотри не все подряд,  
А передачи для ребят.  
Не пиши, склонившись низко,  
Не держи учебник близко,  
И над книгой каждый раз  
Не сгибайся, как от ветра,  
От стола до самых глаз  
Должно быть  
Сорок сантиметров!

Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:  
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!



# Гимнастика для глаз



Всю неделю по - порядку,  
глазки делают зарядку.  
Понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда - сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.



В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать,  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны



В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.



Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!



ПРОДУКТЫ



ДЛЯ



УЛУЧШЕНИЯ



ЗРЕНИЯ



*Healthy Habits  
by Natalie Silakoff*



### Дидактична гра «Знайди гараж за схемою»

**Рекомендована** для дітей з вадами зору **від 5 – 7 років** (може бути використана для дітей з нормальним зором)

**Гра сприяє** розвитку дітей орієнтуватися на площині за допомогою схеми, простежуючої функції ока – рука;

закріпленню назв транспорту, вмінню диференціювати легковий та вантажний;

формуванню правильного називання кольорів та їх відтінків;

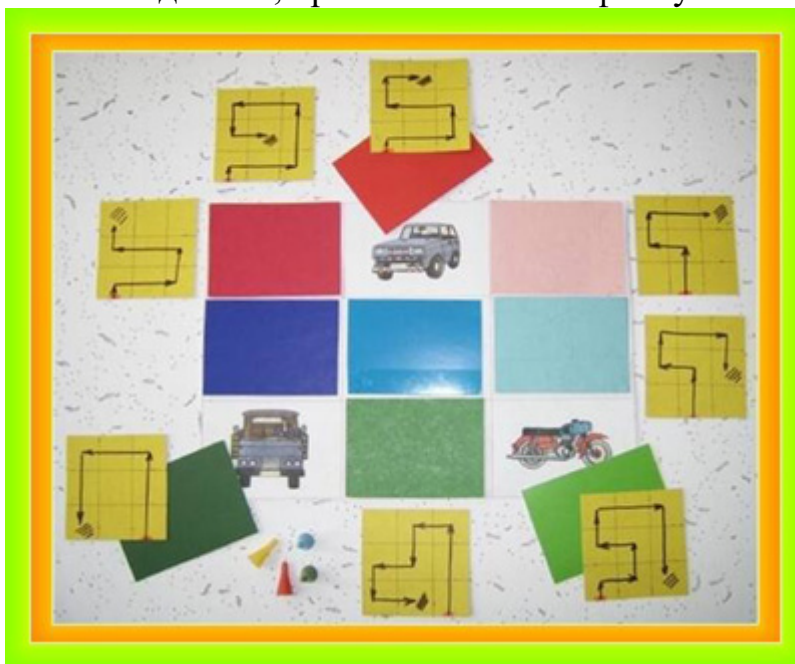
розвиненню зв'язного мовлення.

**До гри додаються** "гаражі" з кольоровими воротами, кольорові фішки, схеми шляхів до "гаражів".

#### Правила гри

За допомогою схеми діти орієнтуються в малому просторі: "Їдуть" до гаража, відкривають кольорові "ворота", називаючи колір (рожевий, червоний, малиновий, салатовий, зелений, болотний, блакитний, синій), визначають вид транспорту - легковий чи вантажний.

**У грі** беруть участь 2 – 3 дитини, брати тільки свою фішку.



#### Дидактична гра

**«На весняній (літній) галявинці»**

**Рекомендована** для дітей з вадами зору **від 3 – 7 років** (може бути використана для дітей з нормальним зором)

**Гра сприяє** вправлянню орієнтуватися в малому просторі за допомогою рядочків та стовпчиків;

закріпленню назв літніх (весняних) квітів;

розвитку зорової уваги (концентрації та стійкості), обсягу уваги, слухової і зорової пам'яті, зв'язного мовлення.

**До гри додаються** «літня (весняна) галявинка», квіти, метелик, сонечко.

#### Правила гри

- На весняну (літню) галявину прилетів гарний метелик (сонечко). Він сів на тюльпан, який знаходиться у верхньому лівому куточку (Або метелик сів на підсніжник, що росте у центрі, або в іншому рядку, в іншому стовпчику)

(діти виконують завдання педагога: садять метелика на відповідну квітку)

**Варіант ігрового завдання** - одна дитина дає завдання іншій куди посадити метелика, називаючи розташування квітки на площині.

Для ускладнення завдання можна ввести ще метелика іншого кольору або бджілку, бабку.

**У грі** беруть участь 1- 2 дитини.



### **Доміно «Склади фігуру»**

**Рекомендована** для дітей з вадами зору **4 років** (може бути використана і для дітей з нормальним зором)

**Гра сприяє** вмінню орієнтуватися в малому просторі;

закріпленню назв геометричних фігур;

умінню складати фігури за допомогою зору, кольору, аналітичного сприйняття форми фігури;

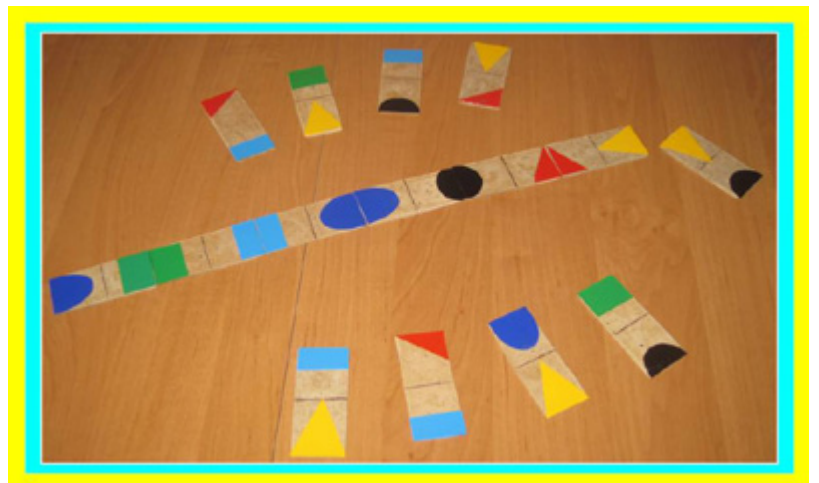
формуванню логічного мислення, розвитку м'язів дрібної моторики, окоміру, зв'язного мовлення.

**До гри додається** доміно з наклеєними на них половинками геометричних фігур різного кольору.

### **Правила гри**

В грі Доміно «Склади фігуру» діти вчаться аналітично сприймати форму фігури, складати її з частин за допомогою форми і кольору.

**У грі** беруть участь 2 – 6 дітей.



### **Дидактична гра «Теремок»**

**Рекомендована** для дітей з вадами зору **від 4 – 6 років** (може бути використана для дітей з нормальним зором).

**Гра сприяє** розвитку просторового орієнтування, зорової уваги, кольоророзрізнення, форморозрізнення; формуванню елементів логічного мислення (аналізу, порівняння, класифікації, узагальнення); закріпленню вмінь дітей диференціювати назви диких та свійських тварин; вихованню бережного ставлення до тварин; вдосконаленню зв'язного мовлення.

**До гри додаються** вирізане з картону велике зображення теремка з трьома поверхами та віконцями різної геометричної форми, в яких «живуть» тварини (дикі та свійські), набори кольорових геометричних фігур.

### **Правила гри**

Перед дітьми теремок. Всі віконця закриті відповідними геометричними фігурами.

**" В чистім полі теремок стояв,  
Хто ж у тому теремку проживав?  
А знає той, хто у віконця зазирає,  
Той, хто правильно фігуру відкривав"**

#### **I варіант:**

Діти по черзі «відчиняють» віконця якоїсь певної форми - спочатку круглі, потім трикутні, чотирикутні, називають колір фігури.

- Хто ж мешкає в цьому будинку?
- На які дві групи можна поділити всіх тварин? (дикі та свійські) Перелічить спочатку свійських тварин, потім диких.
- Хто живе на першому поверсі? (другому, третьому)
- Яка тварина зайва на кожному поверсі? Чому?

#### **II варіант:**

Діти виконують завдання за інструкцією педагога:

- Відкрийте (закрийте) друге віконце на третьому поверсі; третє віконце на першому поверсі і т. п.

Діти називають хто там живе і визначають форму і колір віконця.

- Діти дають аналогічні завдання один одному.

Аналогічно проводяться ігри за темами «Птахи», «Комахи» тощо.

**У грі** беруть участь 2 – 4 дитини.





### Дидактична гра «Будиночок»

**Рекомендована** для дітей з вадами зору **від 4 – 6 років** (може бути використана для дітей з нормальним зором)

**Гра сприяє** навчанню дітей орієнтуватися в малому просторі по рядах та стовпчиках; закріпленню назв геометричних фігур; розвитку форморозрізнення, кольоророзрізнення, окорухових функцій, зорових аналізаторів, функцій порівняння; виховуванню уваги, зосередженості; формуванню зв'язного мовлення.

**До гри додаються** «будиночок» з картону поділений на стовпчики та рядки (з контурним зображенням геометричних фігур та зразками кольорів), геометричні фігури з «липучками» відповідних кольорів, у «віконцях» теж наклеєна «липучка».

#### **Правила гри**

Діти в цій грі вчаться за допомогою кольору та контурного зображення геометричних фігур розташовувати кольорові геометричні фігури по стовпчиках та рядках у «віконцях» «будиночка».

- Жовтий круг «живе» на першому поверсі в першій квартирі і т. д.

**У грі** беруть участь 2 – 4 дитини.

