

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ  
НА ТЕМУ: «НАШИ ГЛАЗА, ИХ РАБОТА, ПИТАНИЕ И ДЫХАНИЕ»**

Составила: учитель-дефектолог Ефремова О.В.

Природа создала глаз шарообразным, поэтому он может без труда вращаться вокруг трёх осей: вертикальной (слева направо), горизонтальной (вверх – вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза. Внутри глаза находится сетчатка. Вокруг глаз расположены 3 пары глазодвигательных мышц. Сами глазодвигательные мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга.

При этом глаза выполняют 5 основных функций:

- 1.Центральное или форменное зрение.
- 2.Периферическое зрение.
- 3.Светоощущение.
- 4.Цветовое зрение.
- 5.Характер зрения.

**За центральное зрение** отвечает центр сетчатки. Этим зрением видим формы, поэтому-форменное. Оно измеряется остротой зрения. Если человек с 5-ти метров видит 10-ую строчку таблицы в кабинете окулиста-100% зрение; 1-ую-10 %-0,1.

**Периферическое зрение** имеет большое значение для ориентировки в пространстве, т.к. обладает высокой чувствительностью к движущимся предметам и отвечает за видение предметов при плохом освещении и в сумерках. Эти функции выполняет периферия. Измеряется полем зрения (то, что видит человек, когда неподвижна голова и взгляд).

**Светоощущение**- способность глаза видеть свет и различать степень по яркости.

**Цветоразличение** - человек видит всё красочное многообразие окружающего мира. Видение цветов помогает различению предметов, ориентировке и передвижению в пространстве (центр глаза лучше различает красный и оранжевый цвета).

**Характер зрения.**

Бинокулярное зрение- позволяет видеть не только форму, цвет, величину, но и объём, удалённость, перспективу, взаиморасположение предметов, рельеф поверхности.

Начинает развиваться к 3-ём месяцам, заканчивается к 14 годам.

Одновременное зрение- оба глаза видят одинаково, но изображение от обоих глаз сливаются не надолго.

Монокулярное- человек видит одним глазом, причём только форму и величину как на плоскостном рисунке.

#### *НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ РЕФРАКЦИИ ГЛАЗ:*

- гипертоническая болезнь беременных и нефропатия	31 %
-токсикозы 1 и 2 половины беременности	24,1 %
-эндокринные нарушения	18,7 %
-анемия	6,3 %
-фактор наследственности	50 %

По наследству также передаётся астигматизм и косоглазие.

**Дыхание и питание** - это основа основ всех жизненных процессов и, конечно же, нашего зрения.

Хорошо известно, что глаз особенно нуждается в запасах витаминов А, В 2, С.(см. рис.1).

Одним из главных условий питания мозга и глаз является обеспечение их достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот из-за связи этих веществ с нервной деятельностью. Кроме питательной ценности, они защищают организм от тромбоза и артериальных нарушений (см.рис. 2).

Как известно, фосфорные соединения находятся также в мозговых клетках и рецепторах сетчатки глаза (рис. 2). Для нормальной деятельности мозга важную роль играет сера. Она необходима для насыщения кислородом в процессе дыхания клеток мозга и сетчатки глаза (рис. 2).

Другие, не менее важные для деятельности мозга и глаз вещества – медь и цинк (рис. 3), кальций, отсутствие которого приводит к нервным заболеваниям. К перечисленному нужно добавить ещё железо и марганец.

Очень полезно накладывать на закрытые глаза ломтики свежих влажных овощей (особенно огурца), фруктов (особенно абрикос или размоченную курагу).

«Откройте окна или лучше выйдите из дома», - пишет П. Брегг, потому что глаза нуждаются в большом количестве кислорода. 99% всех людей испытывают кислородное голодание. Глаза при этом ослабевают и устают.

Благотворное влияние на глаза оказывают солнечные ванны. Солнце стимулирует сетчатку глаза. Солнце является природным успокаивающим средством, лучшим лекарством для зудящих и воспалённых век и глазных яблок. Однако на солнце находиться до тех пор, пока это приятно.

Таким образом, правильное питание, свежий воздух, солнце позволяют сохранить острое зрение и помочь восстановить или, по крайней мере, приостановить прогрессирование уже имеющихся заболеваний глаз.