

Профилактика нарушений зрения у ШКОЛЬНИКОВ

Сентябрь - начало учебного года. Первое, с чем столкнуться родители школьника – это существенная нагрузка на глаза ребенка. Наиболее частой формой нарушения зрения в детском возрасте является близорукость. По статистике в начальных классах данным заболеванием страдают около 10% детей, по окончании школы показатель достигает 30%. Миопия (близорукость) возникает из-за перенапряжения глаз ребенка, когда взгляд долгое время сосредотачивается на близких предметах; учебнике, тетрадке, альбоме для рисования. Не для кого не секрет, что наши дети долгое время сидят у телевизора и компьютера, что существенно увеличивают нагрузку на глаза. Дополнительные занятия, недостаток сна, малоподвижный образ жизни – все это способствует ухудшению зрения у школьника.

Предупредить заболевание гораздо легче, чем его лечить. Профилактикой болезней глаз у детей является здоровый образ жизни, а именно :

- не стоит чрезмерно нагружать первоклассников дополнительными занятиями, лучше отдать его в спортивную секцию;
- для эффективного кровоснабжения глаз необходима правильная осанка и здоровый позвоночник;
- не перенапрягать зрение – в перерывах между занятиями необходимо давать глазам отдохнуть до 15 минут через каждые 30-40 минут;
- ограничить до минимума время работы за компьютером;
- отказаться от длительного просмотра телевизионных программ в пользу прогулки на свежем воздухе;
- вовремя вставать и ложиться , по возможности отдыхать днем;
- следить за гигиеной глаз;
- избегать стрессов, не перегружаться;
- создавать хорошее освещение у рабочего места. Свет должен быть с левой стороны стола;
- употреблять в пищу продукты богатые необходимыми для глаз витаминно-минеральным комплексом (морковь, свежая черника, апельсины, желтый болгарский перец, орехи, молочные и кисломолочные продукты, шпинат, листья салата, тыква, печень, рыба, яйцо);
- расстояние от глаз до книги или монитора должно быть не менее 30-40 см и обязательно фиксированным (расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м);
- показывать ребенка раз в год офтальмологу (а если в семье есть родственники с миопией, то чаще).

Одним из основных принципов профилактики, направленной на сохранение зрения и снятия напряжения глаз, является гимнастика для глаз. Три минуты глазной зарядки в день помогут «натренировать» глазные мышцы:

- интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх – вниз;
- глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время;
- подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, а затем вдаль;
- сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки;
- сильно зажмурьте глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.

Выполнение этих рекомендаций поможет сохранить зрение вашим детям.

Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для учебы, отдыха, повседневной жизни. Таким образом, глаза являются не только зеркалом души, но и зеркалом общего состояния человека.

Врач отделения информационного
обеспечения и ЗОЖ УЗ «Могилевский
зональный ЦГЭ»

А.А.Ильнич