**Профилактика нарушений зрения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Картинки по запросу фото школьников зрение | **Встретить сейчас первоклассника или даже еще дошкольника в очках – не такая уж и редкость. Между тем, еще пару десятков лет назад нарушения зрения у детей были, скорее, исключением, чем правилом.** |

Но времена меняются, технический прогресс не стоит на месте – и компьютер, телевизор и неправильное питание делают свое дело. Поэтому **сейчас детское зрение становится все хуже и хуже - а каждому четвертому ребенку в возрасте шести лет ставят диагноз «близорукость» или предшествующее ей состояние.**

#### Причины нарушений зрения у детей:

**Причин нарушений зрения у детей** существует немало. Первой и самой главной из них является наследственность. Если у обоих родителей есть проблемы со зрением – их ребенок входит в группу повышенного риска. Поэтому, **профилактика нарушений зрения у детей,** рожденных такими родителями, должна **проходить с особым вниманием**.

Другой причиной развития заболеваний глаз может быть так называемая ложная близорукость. Возникает она, как правило, тогда, когда глаза ребенка начинают испытывать повышенную нагрузку, к которой они не привыкли. Это часто происходит, когда дети идут в первый класс или уже являются выпускниками школы – одним словом, тогда, когда детям приходится сидеть за книгами или компьютером, напрягая **зрение**, круглые сутки. Отличить ложную близорукость от реальной можно по одному критерию: ложная близорукость обратима, то есть четкость зрения восстанавливается, когда часть нагрузки на глаза уходит. При истинной близорукости этого не происходит. Но ложная близорукость может перейти в истинную, если, сохраняя такой напряженный образ жизни, не делать специальную **гимнастику для укрепления зрения** и не употреблять витамины для глаз, которые должен прописать офтальмолог.

Уже ни для кого не секрет, что длительный просмотр телевизора или сидение за компьютером способны стать причиной нарушений зрения у детей. Дело в том, что при взгляде на экран глазам ребенка приходится совершать большое количество мелких движений, которые просто утомляют мышцы его глаз, способствуя развитию близорукости и появлению других проблем со зрением. А если это происходит еще и при плохом освещении или на близком расстоянии – нагрузка на глаза увеличивается и близорукость развивается еще сильнее.

1. Чтобы нагрузки в школе и обилие домашних заданий не подкосили **здоровье глаз Вашего ребенка**, старайтесь делать так, чтобы эти нагрузки были дозированными. Например, ребенок читает что-то или пишет в течение 15-20 минут, после чего 5-10 минут смотрит вдаль (например, в окно). Таким образом, работа на близком расстоянии сочетается со взглядом вдаль, что хорошо тренирует зрение у детей и взрослых.

2. Следите за тем, чтобы освещение рабочего места школьника было качественным, ведь профилактика нарушения зрения у детей невозможна без соблюдения этого условия. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться (то есть писать или читать за столом при свете лампы в темной комнате – не лучшая идея). Но следите также и за тем, чтобы свет не слепил глаза ребенка. Оптимальным источником искусственного света является люминесцентная лампа, а вообще освещение должно распределяться так: 10-15 ватт на 1кв.м. комнаты, 40-60 ватт на 1кв.м. над письменным столом. Но, тем не менее, самым лучшим освещением для приготовления домашних заданий и **профилактики нарушений зрения у детей** является дневной свет, падающий из окна.

3. Для **сохранения зрения** абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.

4. По согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы. Кроме того, для профилактики нарушений зрения у детей полезно употреблять овощи и фрукты оранжевого цвета, листовую зелень, пить витаминные чаи (из плодов шиповника, рябины, черной смородины, калины, облепихи).

5. Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за компьютером. Детям до 2 лет телевизор смотреть противопоказано вообще, а младшим школьникам разрешается проводить перед телевизором не больше 2 часов в день – да и то, на безопасном расстоянии около 2-3 метров. Что касается компьютера, то младшим школьникам можно сидеть перед монитором час в день, а детям 10-13 лет – до 2 часов. И, конечно, необходимо делать перерывы – так же, как первом пункте.

6. Обеспечивайте ребенку полноценное питание – ведь **зрение** зависит от работы соответствующих отделов мозга, а мозг не может нормально функционировать без нормального питания. Для профилактики нарушений зрения у детей необходимо употреблять мясо, рыбу, яйца, сливочное масло, орехи и пить много воды.

7. Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и всегда надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу. Так Вы защитите малыша от инфекций, воспалений и повреждений глаз из-за неблагоприятных воздействий окружающей среды.

8. Лучшая **профилактика нарушений зрения у детей** – это специальная гимнастика для глаз. Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

**Упражнение № 1:** Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение № 2:** А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение № 3:** Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение № 4:** Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

**Упражнение № 5:**  И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

**Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего чада будет острым как можно дольше!**

**Советы школьникам:**

  Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза;

Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были  на расстоянии 30 – 35 см от глаз;

Книгу при чтении ставь на наклонную подставку;

  При письме свет должен падать слева;

  Не читай лежа, в транспорте;

  Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов;

  Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20;

Очень вредно для глаз подолгу смотреть телевизор;

  Не стесняйся носить очки.

**Заботься о своих глазах – и они не подведут тебя до старости!**