

Профилактика нарушений зрения у школьников

Глаза являются одним из самых драгоценных органов человека. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, познавать окружающий мир!



В настоящее время каждый четвертый школьник имеет нарушение зрения, преимущественно близорукость, нарушение осанки – асимметрию плеч и лопаток, сутулость, а в более тяжелых случаях и искривления позвоночника (сколиоз), речевые нарушения.

В век информационных технологий увеличилась нагрузка на организм детей. Раздражение, волнение, снижение иммунитета, шум, ссоры, крики; стрессовые ситуации – все эти факторы, сказываются на состоянии глаз и всего организма увеличивают возможность их заболеваний. Нарушение зрения у детей возникает незаметно. Появляются ощущения тяжести, рези в глазах, головная боль, хуже видны мелкие предметы, при чтении глазные мышцы напрягаются, то есть возникает астенопия – переутомление, на смену которой может прийти болезнь.

Возраст поступления ребенка в школу совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. Более того, уже 4-5% детей имеют проблемы со зрением и носят очки до начала периода обучения. В то же время, учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза: объем зрительной нагрузки у младших школьников в среднем составляет 5-7 ч в день, у школьников среднего и старшего возраста — 8-10 ч в день. Если ребенок к тому же редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, ослаблен частыми

заболеваниями, то он входит в группу повышенного риска развития зрительных расстройств.

Очень важны все основные гигиенические вопросы режима для школьника - построение учебного дня в школе, организации уроков и перемен, организация занятий и отдыха во внешкольное время. В первую очередь, нужно сказать об учащимся младших классов. Именно в младшем возрасте наблюдаются большие изменения состояния зрения за сравнительно короткий период. Следует помнить, что у детей младшего школьного возраста отсутствуют еще достаточные навыки чтения, письма, длительного сидения. Вот почему для учащихся первых классов, впервые приступившим к занятиям, четыре урока ежедневно - непосильная нагрузка, в том числе и для органа зрения. Для улучшения освещенности в условиях школы, стены и поверхности столов в классных комнатах следует окрашивать в светлые тона, регулярно мыть оконные стекла, не ставить на подоконники высокие цветы и предметы, закрывающие доступ света. При рассаживании учащихся надо учитывать, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным. Чтобы все дети были в равных условиях, необходимо каждое полугодие пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски. Доска должна быть из материалов хорошего качества, обязательно с подсветкой.

Для профилактики нарушений зрения у детей можно рекомендовать соблюдение нескольких простых правил:

- Обеспечить ребёнку здоровый и достаточный по времени сон – 8-10 часов.
- Рациональное питание – сбалансированное и полноценное для всего организма.

Итак, для глаз полезны:

1) продукты, содержащие витамин А, содержащиеся в зелёных и оранжевых овощах и фруктах (морковь, апельсины, тыква, помидоры, зелёная фасоль, горошек, зелёная капуста и салат, кукуруза и т.д.);

2) продукты, содержащие витамин С и природные антиоксиданты (черника, шиповник, цитрусовые, смородина, клюква), витамин Е, витамин В2, омега3- ненасыщенные кислоты, цинк, селен (растительное масло, орехи, злаки, авокадо, мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и калий (петрушка, сельдерей, картофель, дыня, зелёный лук, изюм, курага);

- Детям абсолютно необходим свежий воздух и солнечный свет ! 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на скамейке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться. Полезны привычка делать простейшую утреннюю зарядку, занятия физкультурой и спортом!

- Следите за осанкой! – это не только красота фигуры, это основное влияние на его здоровье ребёнка: нарушение функций дыхания и кровообращения, нарушение речевого и моторного развития, нарушение зрения, нарушение состояния нервной системы и другие отклонения в здоровье. Устав, школьник очень часто принимает неправильную позу, которая, став привычной, закрепляется и приводит к мышечной асимметрии, а иногда и к искривлению позвоночника. Поэтому – сидя за столом у ребёнка спина должна оставаться прямой, расстояние до книги или тетради 30-40 сантиметров (равное полусогнутой руке), обязательно пользоваться подставкой для книг;

- Рабочий стол ребёнка должен иметь рациональное освещение – источник света слева. Не рекомендуется в потёмках смотреть телевизор или работать за компьютером. Резкий контраст быстро утомляет — появляются чувство напряжения и рези в глазах.

- Не позволяйте ребёнку лёжа читать и рисовать, особенно на боку, поскольку в этом положении глаза расположены на разном расстоянии от текста, нарушается фокусировка, быстро наступает переутомление. По этой же причине не рекомендуется читать в движущемся транспорте.

- Глазам нужно давать отдых! Одна из основных причин ухудшения зрения у детей - это отсутствие ограничения просмотра телевизора и времени, проведенного за компьютером, со стороны родителей.

В последние годы появился дополнительный фактор, способствующий развитию зрительных нарушений – введение в программу школьного обучения информатики, а также широкое использование персональных компьютеров в быту. Работа за компьютером является серьезной нагрузкой не только на органы зрения, но и на весь организм в целом. Многие дети часами просиживают за монитором, целиком поглощенные компьютерными играми. Особенно вредны всевозможные «стрелялки» - игры с частыми сменами кадров, мелькающими световыми и цветовыми эффектами. Вместе с тем, оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязательны перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз. Монитор должен стоять на расстоянии вытянутой руки ребенка. Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном.

- Улучшать кровоснабжения глаз, тренировать внутриглазные мышцы! Хороший эффект дает специальная гимнастика для глаз.



Итак, если вы заметили, что ребенок стал щуриться, часто моргать, тереть глаза и садиться близко к экрану, возможно у него появились проблемы со зрением. Не откладывайте решение этой проблемы на потом, обратитесь к офтальмологу. Своевременное обращение к врачу сохранит школьнику зрение и предотвратит его дальнейшее ухудшение. Только при совместном действии врачей, учителей и родителей, можно сохранить или предотвратить нарушения зрения. Берегите зрение!

Автор: помощник врача-гигиениста по гигиене детей и подростков санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Ган Н.П.