

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ



Сентябрь - начало учебного года. Первое, с чем столкнутся родители школьника, - это **существенная нагрузка** на глаза ребенка. Наиболее частой формой нарушений зрения в детском возрасте является близорукость. По статистике в начальных классах данным заболеванием страдают около 10% детей, к окончанию школы показатель достигает 30%. Миопия (близорукость) возникает из-за перенапряжения глаз ребенка, когда взгляд долгое время сосредоточен на близких предметах: учебнике, тетради, альбоме для рисования. Ни для кого не секрет, что наши дети подолгу сидят у телевизора и компьютера, что существенно увеличивает нагрузку на глаза. Дополнительные занятия, недостаток сна, малоподвижный образ жизни - все это способствует ухудшению зрения у школьника.

Если вы заметили, что ребенок стал щуриться, часто моргать, тереть глаза и садиться близко к экрану, возможно у него появились проблемы со зрением. Не откладывая решение этой проблемы на потом, обратитесь к офтальмологу.

Для профилактики глазных заболеваний у детей рекомендуется запомнить несколько простых правил:

- ✓ длительный просмотр телепередач или занятия на компьютере более получаса отрицательно влияют на зрение. Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2 до 5 метров;
- ✓ монитор должен стоять на расстоянии вытянутой руки ребенка. Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном;
- ✓ исключить чтение в положении лежа, книгу (тетрадь) следует располагать от глаз на расстоянии, равном длине предплечья (от локтевого сгиба до кончика пальцев);
- ✓ ребенок должен заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света располагается слева и сверху от него;
- ✓ книжки для дошкольников и младших школьников должны быть с крупным шрифтом;
- ✓ обязательно следите за осанкой ребенка, ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением;
- ✓ гуляйте побольше на свежем воздухе. Во время прогулок появляются естественные факторы, положительно влияющие на детское

зрение, такие, как солнечный свет и возможность разглядывать удалённые предметы.

Еще один не маловажный фактор - это правильное и рациональное питание. Рацион вашей семьи должен быть сбалансированным. В пище должно быть мало жиров, но достаточно разнообразных злаков, плодов и овощей, содержащих витамины, полезные минеральные вещества и клетчатку. Врачи рекомендуют для сохранения здоровья и укрепления зрения питаться часто, но малыми порциями. Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз.



Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером.

Упражнение 1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх-вниз.

Упражнение 2. Глубоко вдыхая,

посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение 3. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.

Упражнение 4. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – противочасовой стрелки.

Упражнение 5. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.

Выполнение этих рекомендаций поможет сохранить зрение вашим детям.