



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Сентябрь - начало учебного года. Первое, с чем столкнутся родители школьника, - это существенная нагрузка на глаза ребенка. Постоянное напряжение глазных мышц учащегося приводит к нарушению кровообращения в органах зрения и преждевременной утомляемости.

Наиболее частой формой нарушений зрения в детском возрасте является близорукость. 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, фокусируя свой взгляд на одном расстоянии, 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 откладывайте решение этой проблемы на потом, обратитесь к офтальмологу. Своевременное обращение к врачу сохранит школьнику зрение и предотвратит его дальнейшее ухудшение.

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. Книга (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. Специалисты в области гигиены и безопасности труда отметили, что энергосберегающая лампа дает освещение ярко-белого цвета, что представляет собой не только дополнительную нагрузку для глаз, но и способствует быстрой усталости глазных мышц. Особенно отчетливо это влияние проявляется при воздействии на органы зрения младших школьников. Кроме того, энергосберегающая лампа при работе постоянно мерцает. Такое мерцание хотя и незаметно для человеческого глаза, но оказывает на зрение негативное влияние, оцениваемое современными офтальмологами как фактор, постепенно ухудшающий зрение. Рекомендуется использовать наряду с общим комнатным освещением настольное освещение рабочего места ребенка светом желтого оттенка со средней степенью яркости, который обеспечивает стандартная лампа накаливания мощностью в 60-100 ватт. 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. Ещё один весомый аргумент в пользу регулярных прогулок представили учёные из Кембриджского университета. В результате их исследований выяснился факт, что у тех детей, которые мало гуляют, повышается риск стать близорукими. Они проанализировали образ жизни и качество зрения 10 тысяч детей и подростков и выяснили, что дети, страдающие близорукостью, гуляли в неделю в среднем на 3-7 часов меньше детей с нормальным зрением и доказали, что каждый дополнительный час прогулок в неделю снижает риск возникновения близорукости на два процента. И это не удивительно: как признаются сами ученые, во время прогулок появляются естественные факторы, положительно влияющие на детское зрение, такие, как солнечный свет и возможность разглядывать удалённые предметы;
- ✓ для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием. 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.

Основной комплекс упражнений для глаз:

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. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.

Упражнение 4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

Упражнение 5. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.

Упражнение 6. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.

Упражнение 7. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.

Упражнение 8. Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.

Упражнение 9. Пальминг. Необходимо сесть перед столом так, чтобы спина была ровной. Локти положить на стол, ладонями закрыть глаза. Ладони складываются домиком. Длительность пальминга от 30 сек. Во время упражнения глаза должны находиться в полной темноте.

Пусть глаза Ваших детей всегда будут здоровы и красивы!