

Профилактика нарушений зрения у школьников.



Близорукость – это нарушение зрения, при котором рассматриваемые предметы хорошо видны только на близком расстоянии.

Различают три степени близорукости: слабую, среднюю и высокую. Близорукость у детей в большинстве своем – явление приобретенное. В то же время существуют причины и различные факторы, способствующие возникновению близорукости.

К ним относятся: нарушения формы глазного яблока; наследственный фактор; ослабление организма в результате неправильного питания; переутомление; чрезмерная нагрузка на глаза; чтение в движущемся транспорте, в слабо освещенном месте, в лежачем положении; многочасовое сидение за компьютером, телевизором; неправильная посадка во время чтения, письма.

Чаще всего детская близорукость диагностируется в младшем школьном возрасте, когда она прогрессирует и создает ребенку дискомфорт. Чем раньше проявится близорукость, тем быстрее она развивается.

Один из самых распространенных методов коррекции близорукости – очки и контактные линзы. Однако они лишь на время компенсируют дефекты зрения, но не избавляют от близорукости.

Для сохранения зрения необходимо, чтобы ребенок имел полноценное витаминизированное питание.

Очень важна освещенность учебного и рабочего места. Для любой работы лучше естественный свет. Письменный стол должен стоять у окна. Необходимо использовать настольную лампу с абажуром, чтобы свет не «бил» в глаза.

Следить за посадкой ребенка. Школьник должен сидеть прямо, опираясь на спинку стула, голова чуть наклонена, ноги свободно (всей ступней) стоят на полу или скамеечке. Локти лежат на столе.

Не рекомендуется читать лежа, а также в транспорте: в положении лежа недостаточное освещение, на боку – из-за разного расстояния от глаза до текста - возможны головные боли и зрительное утомление; чтение в транспорте из-за вибрации сопровождается зрительным дискомфортом.

Дети не должны просиживать у телевизора и компьютера часами. Продолжительность просмотра для детей школьного возраста не должна превышать 30 минут, младшего школьного возраста – 1 час, старшеклассников – 2 часа в день.

Соблюдать рациональный режим дня: сочетание учебы с отдыхом и полноценным сном. Зрение легче ослабевает у детей, мало бывающих на свежем воздухе, вялых, не в меру увлекающихся чтением или готовящих уроки без перерывов.

Посещать офтальмолога с самого раннего детства с профилактической целью.

Желательно и в школе, и дома осуществлять гимнастику глаз (выполняется через 30-40 минут зрительной нагрузки в течение 5-7 минут):

- Первое упражнение: голову держать прямо, мышцы шеи и лица расслаблены. Перемещать взгляд вверх, вниз, прямо, влево (5раз).
- Второе упражнение: медленно вращать глазами яблоками по часовой стрелке 5 раз, против часовой стрелки 5 раз.
- Третье упражнение: 5 раз сильно зажмурить глаза, все мышцы лица и шеи напрячь. Затем часто поморгать 10-20 раз.
- Четвертое упражнение: легкими движениями нажимать пальцами рук на глазные яблоки 3-5 раз через закрытые веки.

Помните! Выполнение перечисленных рекомендаций по предупреждению близорукости в совокупности с регулярно выполняемыми упражнениями, будет способствовать укреплению детских глаз и избавлению от преждевременного снижения зрения и близорукости.

Инструктор-валеолог Шитель А.О.