

# Профилактика нарушений зрения у школьников



**Зрение** принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни.

В школе дети впервые в жизни начинают выполнять ежедневную, достаточно длительную, с годами увеличивающуюся работу, и именно в школьном возрасте у детей появляются зрительные расстройства, в первую очередь, близорукость.

Поэтому в школьном возрасте особое значение приобретает **гигиена зрения у детей**, задача которой является обеспечить все условия для оптимального состояния функций глаза. А именно: очень важно построение учебного дня в школе, организации уроков и перемен, организация занятий и отдыха во внешкольное время.

**Меры по предупреждению близорукости у детей** школьного возраста должны быть направлены на снятие всех видов напряжения: мышечного, зрительного, нервного. Проще всего устранить напряжение мышечное, обеспечив ребенку правильную осанку за столом. Необходим стул и стол, соответствующий росту ребенка. Спина сидящего должна прилегать к спинке стула, а локти лежать на столешнице. Под ноги ставится небольшая скамеечка, чтобы разгрузить мышцы спины и избежать наклона вперед. Чтобы не допускать зрительного

утомления, книгу нужно положить на подставку на расстоянии 35 сантиметров от глаз. **При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром**, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза.

Многие ученики, пользуясь отсутствием взрослых, совмещают выполнение домашнего задания с просмотром телевизора или компьютерной игрой. Это приводит к быстрому снижению зрения. Ребенок может просидеть за компьютером не больше 20 минут в день. Жидкокристаллический монитор позволяет увеличить это время до полутора часов, при условии, что каждые 15 минут будет сделан перерыв, во время которого будет проводиться гимнастика для глаз. То же самое касается телевизора. Его экран должен находиться не ближе 2 метров от лица ребенка. Не рекомендуется смотреть передачи в темноте, лучше включить свет, который не дает бликов на экране.

**Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы.** Это усугубляет наступившее в школе на протяжении уроков понижение зрительных функций. Тогда как 1-1,5 часа отдыха после занятий в школе значительно уменьшает общее утомление учащихся, что сопровождается улучшением зрительных функций.



Поэтому, дома, как и в школе, занятия, требующие напряжения зрения, следует чередовать с такими, когда орган зрения напрягается меньше.

Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, а для расслабления аккомодации подойти к окну и посмотреть вдаль.

Большое значение для хорошего зрения имеет **правильное питание**, включающее достаточное количество витаминов. Морковь содержит витамин А, который благоприятно воздействует на глаза, позаботьтесь о том, чтобы она присутствовала в вашем рационе в любом виде.

Также необходимо **проводить плановые проверки зрения каждый год-два**, даже если до этого у вас никогда не возникало проблем с глазами.

Рекомендуется выполнять **упражнения, помогающие расслабить глазные мышцы**, а также держать их в тонусе.

Основными симптомами ухудшения зрения у школьника является снижение успеваемости, быстрая утомляемость, банальные ошибки при письме, пропуск слов при чтении. Профилактика полезна тем, что в дальнейшем поможет избежать серьезных заболеваний глазного яблока, хирургического вмешательства, слепоты.

**Берегите свое зрение!**

**МУЗ «Центр медицинской профилактики»**

**Энгельс - 2013 год.**