

## **Профилактика заболеваний органов зрения у детей и подростков.**

Снижение остроты зрения у детей и подростков, стало серьезной проблемой в наше время. В настоящее время очень актуальна профилактика нарушения зрения у школьников. Проблемы со зрением напрямую влияют на школьную успеваемость.

### **Факторы риска.**

Причины ухудшения зрения у школьников, в первую очередь необходимо искать в образе жизни:

- длительное нахождение у домашних приборов: компьютера, планшета, мобильного телефона;
- «отдых» у телевизора;
- чрезмерное напряжение зрительного аппарата (большое количество уроков);
- не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха);
- недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе;
- замена солнечного света искусственным (особенно в зимний период);
- плохое освещение (избыток света или темнота);
- неправильная осанка (сдавливаются сосуды, питающие мозг, что может тоже привести к нарушению зрения);
- несбалансированное питание (в пище должны быть необходимые витамины и минералы);
- стресс;
- наследственность.

### **Меры профилактики заболеваний глаз.**

В предупреждении зрительных расстройств ведущую роль играет общее укрепление организма. Для этого у ребенка должен быть определенный распорядок жизни без напряженной длительной зрительной нагрузки в неблагоприятных условиях (недостаточная освещенность, неудобная поза, несоответствие роста размерам мебели). Частое нарушение режима дня выражается в постоянном недосыпании, недостаточном пребывании на свежем воздухе, резком ограничении двигательной активности и т.д.

Учите детей периодически моргать, не горбиться, не давайте им возможность смотреть пристально, просите чаще переводить взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Превратите эти упражнения из игры в привычку. Длительный просмотр телевизора, занятия на компьютере, планшете, мобильном телефоне оказывают неблагоприятное влияние на зрение.

Для охраны зрения детей необходимо правильно организовать занятия в домашних условиях. Необходимо создать хорошее освещение рабочего места ребенка. Свет должен быть с левой стороны стола. У всех источников света должна быть примерно одинаковая цветовая температура). Во время занятий свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время дня. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см. Желательно исключить из поля зрения ребенка во время работы различные бликующие или отражающие поверхности.

Немаловажное значение имеет подбор мебели, соответствующей росту ребенка. Таким образом, чтобы расстояние от глаз до книги или монитора — должно быть не

менее 30-40 см и обязательно фиксированным (расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м).

Целесообразно уменьшить время использования «гаджетов». По рекомендациям Роспотребнадзора общая продолжительность занятий ребенка в течение дня не должна превышать в зависимости от возраста: 1-5 лет – не рекомендуется использовать, 6-8 лет – 110-120 минут, 9-10 лет – 135-140 минут, 11-14 лет – 180 минут, от 16 лет – 230-240 минут.

Для того чтобы избежать расстройств в работе зрения, следует не перенапрягать зрение — в перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть по 15 минут через каждые 30-40 минут (домашние занятия учащихся 1-2-х классов не более 1,5-2 часов, 3-4-х классов-2 часов, старших школьников - не более 3-4 часов).

Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, при этом между занятиями необходимо выделять время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Для эффективного кровоснабжения глаз необходима правильная осанка и здоровый позвоночник. Хорошо справится с этими задачами плавание, танцы. Занятия с мячом (настольный теннис, бадминтон) способствуют тренировке глаз и развитию аккомодации.

Конечно, не надо забывать о правильном положении тела - стараться сидеть достаточно расслабленным, не сутулиться, делать гимнастику для глаз.

Для профилактики заболеваний органов зрения рекомендуется один раз в год обращаться к офтальмологу (а если в семье есть родственники с миопией, то чаще). Если назначено ношение очков, обязательно носить их (если ребенок стесняется носить очки, то носить контактные линзы).

Важно обеспечить регулярные перерывы между чтением и письмом. Также важен полноценный ночной сон. А чтобы снизить нагрузку на органы зрения, рекомендуется выполнять специальную гимнастику. Делать ее следует каждые 30–45 минут при чтении, письме, просмотре телевизора или использовании компьютера.

Специальные упражнения - это профилактика, направленная на сохранение зрения и снятие напряжения глаз. Три минуты глазной зарядки в день помогут «натренировать» глазные мышцы. Подросткам, часами просиживающими за компьютером, такая тренировка необходима в первую очередь. С помощью мини-зарядки они могут даже улучшить качество зрения. А у тех, кто постарше, регулярное выполнение «глазного комплекса» поможет притормозить прогрессирующую близорукость и быстро снять усталость.

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 6-9 лет (1-3 классы)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо. Вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4-5 раз.

5. Исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 10-18 лет (4 -11 классов)**

1. Сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. Сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.

3. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. Сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

5. Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.

6. Сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перенести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

7. Сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

Продукты, полезные для зрения: морковь, черника, черный шоколад, творог, шпинат, тыква, брокколи, лук и чеснок, рыба и рыбий жир, фрукты зеленого и оранжевого цвета.

Зрение – ценный дар, которым награжден человек. До 90% информации о мире человек получает с помощью зрения. Поэтому следует бережно относиться к своему зрению.