

## Профилактика нарушений зрения у школьников

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

Порядка 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый в развитых странах страдает заболеваниями органов зрения. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения.



Некоторые дети имеют проблемы со зрением и носят очки еще до поступления в школу. В то же время, учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза. Если ребенок редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, часто болеет, то у него повышается вероятность развития зрительных расстройств.

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов.

Крайне важно обеспечить хорошую освещенность. Освещение должно быть равномерным, не создавать на рабочих поверхностях резких теней и бликов. Настольную лампу на рабочем столе ребенка надо располагать слева для правой, справа для левой, лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром светлых неярких оттенков, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Оптимальная мощность лампы составляет 60-80 ватт. Кроме местного освещения необходимо включать и общее освещение в комнате. Резкий контраст быстро утомляет — появляются чувство напряжения и рези в глазах.

Для улучшения освещенности в условиях школы, стены и поверхности столов в классных комнатах следует окрашивать в светлые тона, регулярно мыть оконные стекла, не ставить на подоконники высокие цветы и предметы, закрывающие доступ света. При рассаживании учащихся надо учитывать, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным. Чтобы все дети были в равных условиях, необходимо каждое полугодие пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски.

Занятия физкультурой и спортом обеспечивают улучшение деятельности всех органов и систем, стимулируют обменные процессы в организме, что положительно сказывается и на зрении.

В последние годы появился дополнительный фактор, способствующий развитию зрительных нарушений – широкое использование персональных компьютеров. Работа за компьютером является серьезной нагрузкой не только для органов зрения, но и для всего организма в целом. Многие дети часами просиживают за монитором. Особенно вредны всевозможные «стрелялки» — игры с частыми сменами кадров, мелькающими световыми и цветовыми эффектами. Вместе с тем, оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников, обязательно должен быть перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики глаз.

Для профилактики нарушений зрения при работе за компьютером рекомендуется использовать специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более четким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора. Кроме того, можно использовать специальные капли – заменители слезы (лакрисин, слеза натуральная и др.).

**Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:**

- Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.

- Правильно питаться. Людям с ослабленным зрением необходимо употреблять продукты, богатые витаминами, среди которых особое значение имеют витамин В2 (рибофлавин), улучшающий цветоразличение и ночное зрение, и витамин А, при недостатке которого страдает сумеречное зрение («куриная слепота»). В рационе детей страдающих близорукостью должны быть морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза, манго, персики, рыба, шиповник и цитрусовые.



Дополнительно можно применять фармацевтические препараты, способствующие улучшению зрения (комплексные поливитаминные препараты и пищевые биодобавки с черникой).

Улучшать кровоснабжения глаз. Хороший эффект дают как прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, так и специальная гимнастика для глаз.

**Главной причиной нарушения зрения у детей и подростков является** рост зрительных нагрузок и как следствие — утомление глаз. При этом происходит замедление кровотока в органе зрения. В такой ситуации необходимо воздействовать на питание глаз как за счет улучшения общего кровотока (прогулки, физические упражнения), так и кровоснабжения глазного яблока и циркуляции внутриглазной жидкости. Хороший эффект дает специальная гимнастика для глаз.

### **Комплекс упражнений для младших школьников**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 — 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. 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. Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 — 4, потом перевести взгляд 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, затем руки опустить. Повторить 4 — 5 раз.

### **Комплекс упражнений для учащихся 5-11 классов**

1. Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола, — выдох. Повторить 5 — 6 раз.

2. Сидя, откинувшись на спинку стула. 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. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5 — 6 раз.

4. Сидя. Делать круговые движения глазами сначала вправо, затем — влево. 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 секунды, затем перевести взгляд на кончик носа на 3 — 5 секунд. Повторить 6 — 8 раз.

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

Социальная профилактика включает в себя всю окружающую ребенка среду. Известно, что дефекты зрения формируются под влиянием сложного комплекса многочисленных факторов, в котором переплетаются внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные) влияния. При этом во всех случаях определяющими оказываются условия внешней среды. Их очень много, но особенно большое значение в детском возрасте имеет характер, длительность и условия зрительной нагрузки.

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 с возможностью регулировки наклона спинки и высоты сиденья, 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. Для того чтобы научить малыша правильно сидеть, его необходимо контролировать весь первый год обучения.

Через каждые двадцать минут работы, первокласснику необходим десятиминутный отдых, во время которого ребенок должен побегать, попрыгать, т. е. избавиться от нервного напряжения.

Чтобы не допускать зрительного утомления, книгу нужно положить на подставку на расстоянии 35 сантиметров от глаз. Настольная лампа с галогеновым светильником, как правило, ставится слева. Сочетание дневного и искусственного света вреда не принесет. Многие ученики, пользуясь отсутствием взрослых, совмещают выполнение домашнего задания с просмотром телевизора или компьютерной игрой. Это приводит к быстрому снижению зрения. Восемилетний 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.

Физическое воспитание ребенка должно включать в себя хотя бы утреннюю гимнастику и полноценные занятия на уроках физкультуры. Существует закономерность: чем ниже уровень физического развития ребенка, тем выше степень близорукости. Снижение остроты зрения – это показание для посещения спортивной секции, а не повод для освобождения от уроков физкультуры.

Таким образом, только совместные усилия врачей, родителей, учителей по привитию ребенку навыков здорового, активного образа жизни смогут снизить процент детей со сниженным зрением. Народная мудрость, проверенная веками, гласит: «Береги платье снову, а здоровье — смолоду». Так и профилактика любых отклонений здоровья наиболее эффективна на начальном этапе заболевания или до его выявления. Не пренебрегайте простыми житейскими советами, берегите зрение!