



## ***Зрение – на отлично!***

В России более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, амблиопией («ленивый глаз») и косоглазием. С каждым годом число таких детей растет. Возраст поступления ребенка в школу совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. В то же время, учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза. Если ребенок к тому же редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, ослаблен частыми заболеваниями, то он входит в группу повышенного риска развития зрительных расстройств.

Первый раз **посетить офтальмолога** необходимо еще с новорожденным. В этом возрасте врач сможет определить наличие глаукомы, катаракты, нистагма и врожденного косоглазия, оценить состояние сосудов глазного дна. В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребенка, диагностируют косоглазие и амблиопию. Затем зрение проверяют непосредственно перед поступлением в школу, а далее — в 11-12 и в 14-15 лет, или в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога.

### **Что может сделать врач.**

Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии — ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, память, воображение. Врач проведет всестороннее обследование, выпишет очки, контактные линзы или назначит терапевтическое лечение.

### **Возможные причины нарушения зрения:**

- Перенапряжение зрительного органа;
- Неправильная осанка, вызывающая неправильное положение головы и снижение кровоснабжения мозга;
- Длительный просмотр телевизора и частые игры за компьютером;
- Чтение в неправильном положении или при неправильном освещении

### **Профилактические меры.**

Учебная деятельность постоянно сопряжена с элементами чтения. В целях охраны зрения непрерывная продолжительность чтения должна быть регламентирована для младших школьников – 15-20 минут, для учащихся среднего возраста – 25-30 минут, для старших школьников –

45 минут и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы. Глаза отдыхают тогда, когда смотрят вдаль или когда они закрыты.

Важным профилактическим мероприятием является коррекция зрительных нагрузок детей и подростков в домашних условиях. Дети младшего школьного возраста могут смотреть телепередачи не более 1 часа в день. Ребенок должен сидеть на расстоянии 3-5 метров от экрана. Если ребенку назначены очки для дали, то телевизионные передачи необходимо смотреть в очках.

**К профилактическим мероприятиям**, предотвращающим прогрессирование функциональных нарушений зрения, следует относить:

- использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- чередование занятий учащихся с отдыхом;
- проведение гимнастики для глаз в образовательном учреждении и дома;
- контроль за правильной позой учащихся во время занятий;
- организацию систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей и подростков;
- организацию рационального питания и витаминизации.

### **Правила чтения.**

- Нельзя читать лежа.
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев.
- Во время занятий рабочее место ребенка должно быть достаточно хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева.
- Книжки для дошкольников и младших школьников должны быть с крупным шрифтом. Детям, у которых плохо развита аккомодация, а зрительные нагрузки чрезвычайно велики, грозит близорукость.
- Во время чтения следует делать перерывы от трех до пяти минут.
- Чтобы разгрузить глазную мышцу рекомендуется выполнять несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, поворачивайте глазами яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

***Соблюдение всех этих несложных правил и рекомендаций позволит  
сберечь зрение Вашего ребенка!***