

# Профилактика близорукости у детей и подростков: памятка родителям

По статистическим данным, около 10% детей в Российской Федерации имеют патологии глаз, и их число с каждым днём только увеличивается. За время пребывания в школе у детей в несколько раз увеличивается частота и степень снижения зрения. Вопросы профилактики нарушения зрения необходимо решать безотлагательно и сообща, путём объединения родителей, педагогов и медицинских работников.

Глаза – самый драгоценный дар природы. Именно так смело можно утверждать, потому что именно благодаря зрению люди получают около 90% информации, которую воспринимают из внешнего мира. Каждый человек должен понимать, насколько важно оберегать и сохранять зрение. Как правило, нарушения деятельности глаза начинают развиваться в детстве; организм детей очень восприимчив к любого рода воздействиям, поэтому зрению у ребёнка необходимо уделить особое внимание.

Близорукость (миопия). Данное заболевание зачастую является приобретённым. Развивается из-за нарушения работы глаза в период значительной зрительной нагрузки, вследствие чего происходит растяжение глазного яблока.

## **Рекомендации по профилактике нарушений зрения**

Как известно, большинство проблем со здоровьем у человека закладывается в раннем детстве. Поэтому офтальмологи всего мира настаивают на проведении ранней диагностики глазных патологий и придают огромное значение профилактике нарушения зрения. Формирование правильных поведенческих навыков у детей – залог хорошего зрения в будущем. Необходимо создать устойчивые стереотипы и привить культуру зрительной работы. Основные рекомендации по профилактике нарушения зрения у детей представлены ниже.

**Читать правильно:** Во время чтения большую роль играет правильное освещение и положение тела. Свет должен падать на книгу равномерно. Оптимальные условия освещения – это общее освещение и настольная лампа, при этом во время чтения в поле зрения ребёнка не должны попадать отражающиеся поверхности. Недопустимо чтение лёжа, также нужно

избегать наклона головы к книге. Данные привычки являются основополагающими факторами развития близорукости. Оптимальное расстояние до предмета работы — около 35-40 см.

Делайте «минутку отдыха»: «Минутка отдыха» — это золотое правило сохранения здоровья глаз. Период отдыха должен занимать около пяти минут и возобновляться каждые 30-40 минут.

**Гимнастика для глаз:** Профилактику нарушений зрения у детей необходимо начинать проводить уже с двух лет в виде игры. Ребёнка нужно научить периодически моргать, сохранять осанку, не давать возможность надолго концентрировать внимание на одном предмете или телевизоре, почаще менять взгляд с дальних предметов на ближние и наоборот, закрывать глаза и совершать круговые движения глазами вправо, влево, не открывая их. В будущем такие игры перерастут в полезную привычку.

**Спорт:** Уже давно известно, что занятия спортом помогают укрепить и вернуть остроту зрения; не касается это лишь игр, требующих пристального специального внимания (шашки, шахматы и т.п.). Во время длительных учебных занятий нужно делать перерывы, в течение которых следует сделать несколько упражнений: походить, побегать, присесть, попрыгать и т.п.

**Водные процедуры:** Контрастные ванны для лица способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. Поэтому будет разумным начинать день с умывания попеременно тёплой и холодной водой, повторяя процедуру несколько раз. Очень важно во время посещения бассейнов и купания в открытых водоёмах использовать очки для плавания, во избежание попадания в глаза инфекции и дезинфицирующих воду средств.

**Игры и досуг:** Как говорилось ранее, немаловажную роль играет освещение, осанка ребенка на уроке и продолжительность занятий. Занятия, которые требуют постоянного напряжения зрения, должны длиться не более 10-15 минут. Между ними лучше организовывать активные игры, по возможности на свежем воздухе. Что касается непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере, для дошкольников и учеников младших классов длительность занятий не должна превышать получаса. Важную роль играет расстояние до монитора или телевизора. Экран монитора нужно удалить от ребёнка на расстояние вытянутой детской руки (около 40 см), он должен быть установлен прямо напротив ребёнка (не

сбоку!), немного ниже уровня глаз. Экран телевизора должен быть удалён на расстояние от трёх до пяти метров.

**Питание:** Безусловно, питание играет огромную роль в жизни ребёнка и оставляет значительный отпечаток на состоянии здоровья растущего организма. Специалисты рекомендуют употреблять продукты, богатые каротиноидами, лютеином и зеаксантином. Именно эти вещества необходимы для поддержания функции сетчатки глаза и защиты её от вредных внешних воздействий. Положительное влияние на здоровье глаз оказывают: бета каротин, витамин С, Е, цинк, калий, омега-3 жирные кислоты и др. Продукты, богатые этими питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой. К ним относятся: зелёные листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

### **Признаки нарушения зрения**

Родителям необходимо обращать внимание на появление возможных признаков нарушения зрения. Они могут проявляться так:

-Ребёнок прищуривается.

-Близко подносит к глазам объект интереса либо низко склоняется над книгой.

-Ребёнок испытывает головные боли и головокружение.

-Сутулится и ходит с опущенной головой.