Автор: Н.Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»



Сентябрь - начало учебного года. Первое, с чем столкнутся родители школьника, - это **с
ущественная нагрузка на глаза**
ребенка. Наиболее частой формой нарушений зрения в детском возрасте является **близорукость**
. По статистике в начальных классах данным заболеванием страдают около 10% детей, к окончанию школы показатель достигает 30%.
Миопия (близорукость)
возникает из-за перенапряжения глаз ребенка, когда взгляд долгое время сосредоточен на близких предметах: учебнике, тетради, альбоме для рисования. Ни для кого не секрет, что наши дети подолгу сидят у телевизора и компьютера, что существенно увеличивает нагрузку на глаза. Дополнительные занятия, недостаток сна, малоподвижный образ жизни - все это способствует ухудшению зрения у школьника.

Если вы заметили, что ребенок стал щуриться, часто моргать, тереть глаза и садиться близко к экрану, возможно у него появились проблемы со зрением. Не откладывайте решение этой проблемы на потом, **обратитесь к офтальмологу**.

Для профилактики глазных заболеваний у детей рекомендуется запомнить несколько простых правил:

Длительный просмотр телепередач или занятия на компьютере более получаса отрицательно влияют на зрение. Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2 до 5 метров.

Монитор должен стоять на расстоянии вытянутой руки ребенка. Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном.

Исключить чтение в положении лежа. Книгу (тетрадь) следует располагать от глаз на расстоянии, равном длине предплечья (от локтевого сгиба до кончика пальцев).

Ребенок должен заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света располагается слева и сверху от него.

Книжки для дошкольников и младших школьников должны быть с крупным шрифтом.

Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

Гуляйте побольше на свежем воздухе. Во время прогулок появляются естественные факторы, положительно влияющие на детское зрение, такие, как солнечный свет и возможность разглядывать удалённые предметы.

Еще один не маловажный фактор - это правильное и рациональное питание. Рацион вашей семьи должен быть сбалансированным. В пище должно быть мало жиров, но достаточно разнообразных злаков, плодов и овощей, содержащих витамины, полезные минеральные вещества и клетчатку. Врачи рекомендуют для сохранения здоровья и укрепления зрения питаться часто, но малыми порциями.

Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз.

Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером.

Упражнение 1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх-вниз.

Упражнение 2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение 3. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.

Упражнение 4. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – противчасовой стрелки.

Упражнение 5. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.

Выполнение этих рекомендаций поможет сохранить зрение вашим детям.

Пусть глаза Ваших детей всегда будут здоровы и красивы!