

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



В школе дети начинают выполнять ежедневную, достаточно длительную работу. И именно в школьном возрасте у детей появляются зрительные расстройства, в первую очередь близорукость. Основные симптомы ухудшения зрения у школьника – снижение успеваемости, быстрая утомляемость, банальные ошибки при письме, пропуск слов при чтении. Поэтому особое значение приобретает гигиена зрения у детей, а именно правильное построение учебного дня, организация уроков и перемен, организация занятий и отдыха во внешкольное время.

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. Необходимы стул и стол, соответствующие росту ребенка. Спина сидящего должна прилегать к спинке стула, а локти лежать на столешнице.

Чтобы не допускать зрительного утомления, книгу нужно положить на подставку на расстоянии 35 см от глаз. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрыта абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Не рекомендуется также смотреть передачи в темноте, лучше включить свет, который не дает бликов на экране. Экран должен находиться не ближе двух метров от лица ребенка.

Многие ученики, пользуясь отсутствием взрослых, совмещают выполнение домашнего задания с просмотром телевизора или компьютерной игрой. Это приводит к быстрому снижению зрения. Ребенок может просидеть за компьютером в среднем от 10 до 30 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.

Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы – это

усугубляет наступившее на протяжении уроков понижение зрительных функций. 1-1,5 часа отдыха после занятий в школе значительно уменьшат общее утомление учащихся. Поэтому, дома, как и в школе, занятия, требующие напряжения зрения, следует чередовать с такими, при которых нагрузка на глаза меньше. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов. Например, морковь содержит витамин А, который благоприятно воздействует на глаза. Позаботьтесь о том, чтобы она присутствовала в рационе вашего ребенка в любом виде.