

Профилактика нарушения зрения у детей

Врачи с сожалением констатируют, что последние 10-15 лет наблюдается значительный рост числа глазных заболеваний среди детей. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие все чаще диагностируются у малышей школьного и даже дошкольного возраста. При этом своевременная простая профилактика поможет избежать этих проблем и сохранить прекрасное зрение на долгие годы.



Близорукость у детей

Близорукость (миопия), как известно, наиболее распространенное нарушение зрения и среди детей, и среди взрослых. Причин ее возникновения довольно много, но специалисты выделяют две основных. Во-первых, это систематическое зрительное переутомление и несоблюдение правил гигиены глаз. Во-вторых, решающую роль может сыграть наследственный фактор. Сложно бороться с близорукостью, если оба родителя ребенка носят очки. Зато в ваших силах предотвратить перенапряжение глаз малыша.

К первым признакам близорукости относятся расширенная глазная щель, когда глазное яблоко начинает выдаваться вперед, и увеличенный зрачок. Ребенок склоняется над предметами, щурится, вглядываясь вдаль. Но наиболее заметные для окружающих изменения — это нарушение осанки (сутулость), привычка ходить с низко опущенной головой и жалобы на быстрое утомление.

Необходимо отметить, что у 4% первоклассников уже наблюдается миопия в той или иной степени. Это число резко растет среди детей 11 — 14 лет, достигая 16%. К концу обучения в школе количество подростков с близорукостью составляет около 20%.



Профилактика близорукости дома и в школе

Если у ребенка нет врожденных заболеваний зрительной системы, главное — не допускать переутомления и постоянно следить за тем, чтобы глаза излишне не напрягались от чтения, просмотра телевизора и сидения за компьютером. Но стремясь предотвратить появление близорукости, нельзя забывать о значении состояния здоровья малыша в целом. Необходимо укреплять организм с помощью закаливания, длительных прогулок на свежем воздухе, витаминизированного питания и соблюдения режима активных занятий и отдыха.

Среди специфических мер профилактики рекомендуется тренировка аппарата аккомодации (механизм фокусировки зрения на различные расстояния). Это довольно простые упражнения, когда ребенку предлагают быстро переводит взгляд с близко расположенных на удаленные предметы (например, со своего

пальца на угол оконной рамы). Такое действие желательно проводить во время выполнения домашнего задания, работы за компьютером и в середине урока.

Очень важно правильное освещение в тех помещениях, где ребенок читает и делает уроки. Свет должен быть достаточным и равномерным, без теней на рабочем месте. Поэтому дети с нарушением зрения должны сидеть за передними столами первого от окон ряда. И даже если у ученика идеальное зрение, но он сидит на третьем от окон ряду, его необходимо пересаживать в первый или второй ряд уже через два месяца.

Любую деятельность, требующую концентрации внимания и памяти, необходимо «разбавлять» активными перерывами, поскольку статическая умственная нагрузка быстро ослабляет зрительную систему.



Правила чтения для детей

- ✚ Исключить чтение в положении лежа.
- ✚ Книга должна быть расположена от глаз минимум на расстоянии вытянутой руки.
- ✚ Ребенок должен читать и заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света необходимо держать слева и сверху от него.
- ✚ Мелкий шрифт не допустим в книгах и учебных пособиях для детей.
- ✚ Во время чтения необходимо делать короткий перерыв каждые 15 минут.

Упражнения для снятия зрительной усталости

- ✚ Вращение глазами яблоками при закрытых глазах.
- ✚ Встав у окна, смотреть на самый дальний объект в пределах видимости.
- ✚ На 3-5 секунд сильно зажмуриться и открыть глаза.
- ✚ Часто моргать около 30-60 секунд.
- ✚ В течение 2-3 секунд смотреть вдаль, затем — на кончик своего носа.
- ✚ Выполнять круговые движения руки, расположив ее на дистанции в 30-35 см от лица, и следить глазами за указательным пальцем. Повторить упражнение, сменив направление движения руки.