

Профилактика близорукости у школьников

«Беречь как зеницу ока» – именно так говорят о самом дорогом для человека. Глаза – один из самых важных органов для восприятия и познания окружающего мира, ориентации в пространстве. С помощью зрения мы получаем до 90% информации о внешнем мире.

Большинство проблем со здоровьем у взрослого человека закладывается именно в раннем детстве. В первую очередь это относится к зрению. Формирование правильных зрительных поведенческих навыков и привычек у детей — залог хорошего зрения на всю жизнь.

Рациональные зрительные нагрузки

Глаза нуждаются в отдыхе: они постоянно рассматривают предметы на близком расстоянии. При чтении, работе за компьютером, просмотре телевизора мышцы глаза напрягаются, меняется кривизна хрусталика и форма глазного яблока. Поэтому надо предоставить глазам достаточный отдых, обеспечив им широкий кругозор. Где же глаза могут отдохнуть? На природе – в поле, у водоема или на открытой местности, где можно часто смотреть вдаль. Так мышцы глаза расслабляются, зрительное восприятие облегчается.

Оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После работы за компьютером обязателен перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз. Монитор должен находиться на расстоянии вытянутой руки ребенка, сидеть при этом следует не сбоку, а прямо перед экраном.

Режим дня школьника

Правильное построение учебного дня, грамотная организация уроков и перемен, организация занятий и отдыха во внешкольное время – это очень важные, основные гигиенические вопросы режима дня школьников.

Здесь особое внимание стоит уделить учащимся младших классов, поскольку именно в младшем школьном возрасте наблюдаются большие изменения состояния зрения за сравнительно короткий период. Следует помнить, что у детей младшего возраста отсутствуют достаточные навыки чтения, письма, еще совсем непривычным является длительное сидение за партой. Именно поэтому для учащихся первых классов, только приступившим к занятиям, даже четыре урока – непосильная нагрузка, в том числе и для органа зрения.

Адекватное количество уроков, их чередование по трудности, степени напряжения органа зрения заметно уменьшает утомляемость глаз. С гигиенических позиций все учащиеся 1-4-х классов должны заниматься в первую смену, поскольку она позволяет значительно легче организовать правильный режим дня, тем самым обеспечивая меньшее утомление детей, ведь у них остается больше времени для отдыха, прогулок на свежем воздухе т.п.

При рассаживании учащихся следует учитывать, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может

быть недостаточным. Чтобы все учащиеся были в равных условиях, необходимо каждое полугодие пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски, хотя нередко данное правило просто игнорируется.

Правильная осанка

Нарушения осанки у детей приводят к различным отклонениям в здоровье: расстройствам функционирования дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, нарушениям речевого и моторного развития, а также нарушению зрения. При сидении достаточно быстро развивается утомление мышц, удерживающих тело в равновесии. Поэтому, устав, ученик зачастую принимает неправильную позу, которая становится привычной, закрепляется и приводит к мышечной асимметрии, а иногда и к искривлению позвоночника. Наклоняясь из-за усталости близко к книге, школьник увеличивает нагрузку на зрение, что тем самым обеспечивает почву для развития близорукости. Поэтому важно помнить следующее:

- когда ребёнок сидит за столом, его спина должна оставаться прямой;
- расстояние до учебника или тетради – 30-40 сантиметров;
- необходимо пользоваться подставкой для книг.

Кроме того, рабочий стол ребёнка должен иметь рациональное освещение – источник света слева (окно или лампа с непрозрачным абажуром), при этом глаза должны оставаться в тени; полезным будет дополнительное общее освещение. Не рекомендуется работать за компьютером или смотреть телевизор в темноте, так как резкий контраст быстро утомляет глаза. Нельзя позволять ребёнку читать или рисовать лёжа, а также читать в движущемся транспорте, поскольку очень быстро наступает переутомление.

Рациональное питание

Питание школьника должно быть сбалансированным и полноценным. Для поддержания нормального функционирования органа зрения необходимо употреблять продукты, богатые, прежде всего, витаминами А и С. Морковь, апельсины, тыква, горошек, зелёная капуста, салат, помидоры, зелёная фасоль, кукуруза – овощи и фрукты зеленого и оранжевого цветов – содержат витамин А и его предшественники (каротиноиды). Следует помнить, витамин А является жирорастворимым, поэтому, например, в салат из моркови необходимо добавлять небольшое количество растительного масла либо сметаны. К продуктам, содержащим витамин С, можно отнести шиповник, черную смородину, клюкву, цитрусовые. Также в рационе ребенка должны присутствовать мясо, рыба, яйца, молочные продукты, растительное масло, орехи, злаки, (источники омега3-ненасыщенных жирных кислот, витамина Е, витамина В₂, , цинка, селена), а также картофель, петрушка, сельдерей, зелёный лук, курага и изюм (в их составе содержится калий).

Профилактические осмотры

С целью своевременного выявления нарушений зрения и болезней глаз на ранних стадиях и поддержание хорошего качества зрения рекомендуется проходить профилактические осмотры, причем регулярно: проверять зрение детям необходимо не реже 1 раз в год. Задача родителей – внимательно наблюдать за зрением ребенка, потому что в большинстве случаев дети сами не скажут, что стали видеть хуже, ведь им просто не с чем сравнить. Только при совместном действии врачей, родителей и учителей можно сохранить или предотвратить нарушения зрения.

Врач-гигиенист
отделения гигиены питания
санитарно-эпидемиологического отдела
государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»,
кандидат медицинских наук, доцент

Чепелев С.Н.