

Профилактика нарушений зрения у школьников

Наиболее часто в школьном возрасте встречаются такие формы нарушений зрения, как спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Развитие близорукости (миопии) связано, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении. Вследствие этого происходит нарушение кровоснабжения и возникают изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению в длину. В результате ребенок плохо видит далеко расположенные предметы и текст на классной доске, и пытается исправить ситуацию, прищуриваясь или надавливая на глазное яблоко.

Крайне важно обеспечить хорошую освещенность. Наиболее благоприятной для зрительной работы является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 лк, если используется искусственное освещение, оно должно быть равномерным, не создавать на рабочих поверхностях резкие тени и блики. Настольную лампу на рабочем столе ребенка надо располагать слева (для правой, для левой - справа), лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром светлых неярких оттенков, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Оптимальная мощность лампы составляет 60 - 80 ватт. При длительной зрительной работе в условиях постоянного контраста освещенности развивается стойкий спазм аккомодационной мышцы, приводящий в дальнейшем к формированию близорукости.

Время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25 - 30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязательен перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

Для профилактики нарушений зрения при работе за компьютером рекомендуется использовать специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более четким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора.

Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:

1. Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.
2. Правильно питаться.

В рационе близоруких детей должны быть:

1. морковь - богатый источник бета-каротина;
2. черника - свежая и сухая черника повышает остроту зрения, снимает усталость глаз и улучшает сумеречное зрение. Целебные свойства черники объясняются наличием биофлавоноидов, способствующих питанию сетчатки глаза;
3. красный сладкий перец и шпинат - источники лютеина, который, подобно солнечным очкам, защищает сетчатку. Надо только помнить, что

при тепловой обработке лютеин разрушается, поэтому эти продукты нужно есть в сыром виде;

4. кукуруза, апельсины, манго и персики – богаты зеаксантином, который, как и лютеин, защищает сетчатку и предотвращает помутнение хрусталика;

5. рыба - содержит много таурина, ненасыщенных жирных кислот и витамина Е, предупреждающих излишнюю сухость глаз;

6. шиповник - признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки;

7. цитрусовые - витамин С необходим для защиты глаз от инфекций, а также для предотвращения возрастных заболеваний.

Комплекс упражнений для младших школьников:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

4. Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, затем руки опустить. Повторить 4 - 5 раз.

Комплекс упражнений для учащихся 5-11 классов:

1. Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола, - выдох. Повторить 5 - 6 раз.

2. Сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.

3. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5 - 6 раз.

4. Сидя. Делать круговые движения глазами сначала вправо, затем - влево. Повторить 5 - 6 раз.

5. Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 - 5 раз.

6. Сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 - 3 секунды, затем перевести взгляд на кончик носа на 3 - 5 секунд. Повторить 6 - 8 раз.

7. Сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

Еще раз следует подчеркнуть, что и в домашних условиях однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, не должны быть длительными. Поэтому важно своевременно переключить детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. В случае же продолжения однообразных занятий родители должны прерывать их каждые 10—15 минут для отдыха. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, а для расслабления аккомодации подойти к окну и посмотреть вдаль.

Чтобы не допускать зрительного утомления, книгу нужно положить на подставку на расстоянии 35 сантиметров от глаз. Настольная лампа с галогеновым светильником, как правило, ставится слева. Сочетание дневного и искусственного света вреда не принесет.