

Как сохранить зрение

Отягощенная наследственность, плохая экология, врожденные или приобретенные заболевания - таковы причины, из-за которых у ребенка может снижаться острота зрения. К сожалению, эти причины плохо поддаются коррекции со стороны родителей. Но и доля их влияния на зрение не так высока, как иногда кажется. Есть и другой перечень: длившиеся часами мультфильмы, компьютерные игры, усиленное раннее развитие, образовательные перегрузки в школе и даже неумеренное чтение детских по своей полиграфии книг. Этот перечень факторов приводит к ухудшению зрения гораздо большего

количества детей, но практически все перечисленное в нем может и должно быть скорректировано родителями.

Нарушение зрения может быть и не только вследствие заболеваний самого глаза. При сердечнососудистой патологии, при заболеваниях почек, лёгких, ЛОР-органов, центральной нервной системы (головного и спинного мозга), эндокринной системы (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы), при заболеваниях крови, заболеваниях соединительной ткани (ревматизм), при нарушениях обмена веществ, авитаминозах, различных инфекционных заболеваниях (корь, коклюш, скарлатина, ветрянка, эпидемический паротит, дифтерия, дизентерия др.) - при всех этих заболеваниях может отмечаться нарушение зрения.

Чего следует остерегаться

1. Телевизор

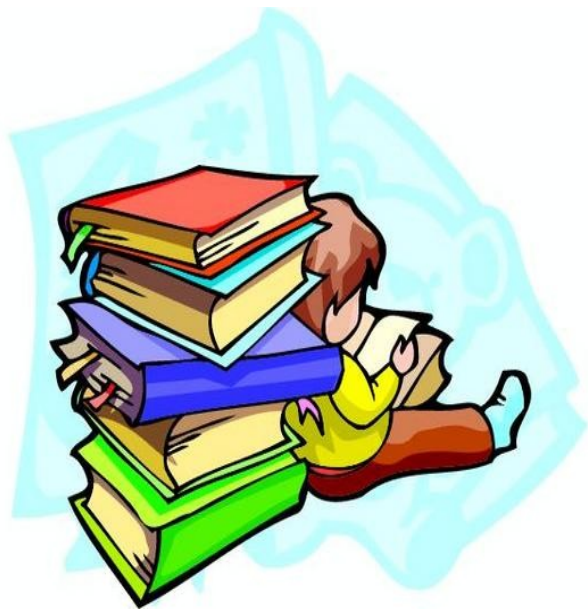
Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте - до 1.5-3 часов. Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана. То есть для экрана с диагональю 72 см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3.5 метров. Если комната не позволяет так далеко отодвинуться, нужен телевизор поменьше.



2. Компьютер

Офтальмологи : до школы никакого компьютера.

Естественно, в современном мире, где компьютер есть практически в каждой семье, запретить его использование очень трудно, но ограничить необходимо. Если известно, что в семье есть отягощенная наследственность, то следует проявлять твердость. Если с этим все спокойно, то рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет - около 15 минут в день. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно до 1.5 часов в день с обязательными перерывами. В перерывах необходимо делать упражнения для глаз.



3. Учебные нагрузки и/или слишком усердное раннее развитие, чтение

Раннее обучение чтению, рисованию и занятию другими малоподвижными видами деятельности должно обязательно сменяться активными мигательными упражнениями на свежем воздухе. Лучшее расстояние для зрительной деятельности 30-35 см. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. При чтении страницы книги должны быть хорошо освещены сверху и слева. Чем младше ребенок, тем более строгими должны

быть полиграфические требования к книгам, которые включают следующее: неяркий фон, буквы не должны быть белыми на черном или цветном фоне, шрифт только с засечками, большие поля, прописные буквы не менее 4 мм (в 3-4 классе допускается 3.5 мм). Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги или тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ногой всей стопой опираются на пол или скамейку, стул на 3-5 см. задвинут под стол. Важно обучить ребенка самостоятельно контролировать свою посадку. Так проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются стула. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих факторов близорукости.

5. Неправильный режим дня

Прежде всего, речь идет о



6. Бедное полезными веществами питание

Аккомодационные мышцы ребенка (которые работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями и, конечно же, их нужно «подкармливать».

Фаворит всех офтальмологов - морковь. Надо только помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, нужно морковку тушить или делать салатик с маслом или сметаной.

Кроме морковки, рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину.

Учителям и родителям необходимо знать, что ребенок рождается с низкой остротой зрения. Пресловутая «единица» достигается только примерно в семилетнем возрасте. Это одна из причин, почему занятия в школе начинают с семи лет. Но эта граница у всех индивидуальна, а если в наличии плохая наследственность или в анамнезе, к примеру, вегетососудистая- дистония, то без консультации офтальмолога перед школой не обойтись. Лучший способ избежать глазных болезней у детей – это регулярное проведение лечебных осмотров, сам ребёнок не может чувствовать снижение зрения и, следовательно, не скажет вам об этом.

Если вашему ребенку назначают очки, то это не должно стать причиной паники и пессимизма. Своевременное использование очков позволяет в ряде случаев полностью восстановить зрение.

В классе дети с нарушенным зрением должны сидеть достаточно близко от доски, в первом ряду от окон, чтобы глаза не напрягались (и, если это возможно, без очков). Попросите так же учителя, чтобы ребенку разрешали смотреть в окно, переводя взгляд с ближнего предмета на дальний. Полезны для глаз зрительные упражнения во время уроков (30-60 секунд) и на переменах.

При высокой степени близорукости противопоказаны все виды спорта, связанные с сотрясениями тела и головы.

Огромную помощь в профилактике нарушения зрения может оказать гимнастика для глаз.

Комплекс упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз. Когда вы моргаете, поверхность глаза очищается и увлажняется. Если вы расслаблены, то моргаете 10-12 раз в минуту, или раз в 5 секунд. Но люди, которые плохо видят, подсознательно стремятся держать глаза широко раскрытыми, что вызывает напряжение и чувство усталости в глазах. **Порхающее моргание** — это упражнение, которое вы можете выполнять в любое время дня, когда замечаете за собой, что всматриваетесь во что-то, или когда чувствуете в глазах напряжение и усталость. Для выполнения этого упражнения легко и быстро моргните 10-20 раз. Не напрягайтесь и не заставляйте ваши глаза закрываться: наоборот — расслабляйте мышцы лица во время моргания. Затем на время закройте глаза и расслабьтесь. Повторите это 2 или 3 раза. Порхающее моргание поможет вам сохранить глаза влажными и расслабленными.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть 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, вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, 3-4 движения в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 5-6 раз.
6. Выполняется сидя. Отклонившись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

7. Выполняется сидя. Отклонившись на спинку стула, прикрыть веки, затем крепко зажмурить веки, открыть веки. Повторить 5-6 раз.
8. Выполняется сидя. Руки на пояс, повернув голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернув голову налево, посмотреть на локоть левой руки. Повторить 5-6 раз.
9. Выполняется сидя. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
10. Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы руки опустить (выдох). Повторить 3-4 раз.
11. «Солнечный цикл». Закрыть глаза и повернуть лицо к солнцу. Если вы не можете повернуться к солнцу с закрытыми глазами, без того чтобы прищуриться или напрячь лицевые мышцы, начните упражнение слегка отвернувшись, так, чтобы ваши глаза и лицо могли расслабиться. Затем, когда привыкните к свету, поворачивайтесь к солнцу все больше и больше. Постоите 5 секунд так, чтобы солнечный цвет падал на закрытые глаза. Прикройте глаза ладонями, оградив их от света еще на 5 секунд, затем уберите руки, держа при этом глаза закрытыми. Повторите 10-20 раз шаги 1-3. Весь процесс должен занять у вас 3-5 минут. «Солнечный цикл» поможет обеспечить светом зрительную систему, поупражнять мышцы глаз и снизить чувствительность к солнечному свету. В большинстве случаев люди, чрезмерно чувствительные к солнечному свету, лишают свою зрительную систему этого важного для здоровья элемента. Для них упражнение «Солнечный цикл» будет особенно полезным: глаза станут менее чувствительными к солнечному свету уже в течение 20-30 дней.



Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс поведенческих гигиенических процедур.

Составитель Петрова Е.А., заместитель директора по безопасности