

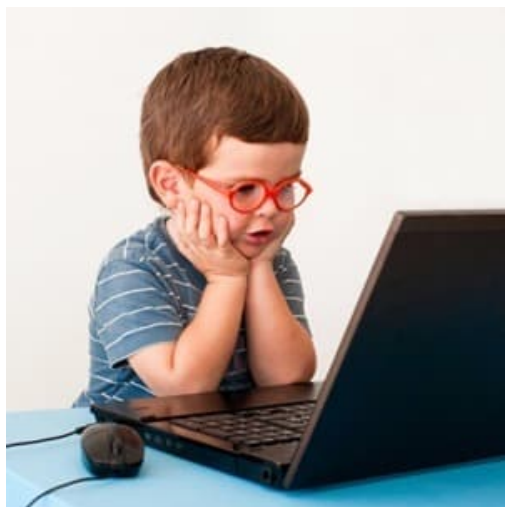
## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Подготовила: мед.сестра Конева Татьяна Ивановна

---

**Зрение** — это бесценный дар, преподнесенный человеку самой природой. Благодаря глазам, мы получаем большую часть информации об окружающем мире, трудимся, читаем и учимся. Хорошее от рождения зрение нужно беречь, а если возникли проблемы — незамедлительно решать их. Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком!

### Причины нарушения зрения у детей



У многих детей от рождения зрение идеальное, некоторые могут похвастаться зоркими глазками в младшем и дошкольном возрасте. Однако к школе процент детей с какими-либо зрительными отклонениями значительно возрастает. С чем связаны причины нарушения зрения у детей? В большинстве случаев ухудшение зрения провоцирует высокая нагрузка на глаза, Это могут быть всевозможные достижения технического прогресса — компьютер, телевизор, телефон и так далее. Не меньше

устают глазки и от «сидячих» увлечений — лепки, рисования, чтения, настольных игр и тому подобное. Дети мало двигаются, а значит, у них нарушается осанка и застаивается в организме кровь. Специалистами доказано, что ухудшение зрения в детском возрасте напрямую связано с проблемами позвоночника, так как снижается полноценное кровоснабжение мозга. А школа еще больше прибавляет малоподвижных занятий, не все из которых нравятся малышам. Щуря и напрягая глазки, ребенок усиливает нагрузку на них, быстро теряет интерес и устает. Детские очки лишь отчасти решают проблему, часто малыши стесняются и отказываются их носить. Если плохое зрение досталось ребенку в наследство, то без коррекционных очков вряд ли можно обойтись.

## Детское обследование у офтальмолога

Обнаружить отклонения в развитии зрительной функции поможет детское обследование у



офтальмолога

. Чтобы развеять все сомнения, обязательно проходите профилактическое обследование у офтальмолога в возрасте полугода, года, а также трех, пяти и семи лет.

Эти мероприятия позволят предупредить такие заболевания, как близорукость, дальнозоркость,

косоглазие и амблиопию — слабость зрения.

## Профилактика нарушения зрения у детей

Ключевые моменты профилактики зрения у детей:

1. Разумные зрительные нагрузки. Как любой человеческий орган, глаза, от чрезмерных усилий и напряжения, утомляются и снижают эффективность своей работы, регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния.
2. Контакт с компьютером и телевизором необходимо ограничить до двух часов в день, обеспечив малышу правильное освещение и достаточную дистанцию до монитора компьютера — 40-60 см, и до телевизионного экрана — 2-3 метра.
3. Правильное чтение и письмо.
  - Исключить чтение в положении лежа.
  - Книга (тетрадь) должна быть расположена от глаз на расстоянии, равном длине предплечья (от локтевого сгиба до кончика пальцев).
  - Ребенок должен заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света должен находиться слева и сверху от него.

- Обязателен крупный шрифт в книгах для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Высокие нагрузки на детское зрение с недостаточно развитой аккомодацией приведут к развитию близорукости.
- При чтении необходимы короткие перерывы — не менее 3-5 минут.

4. В процессе выполнения уроков и других «сидячих» занятий, дети забывают о правильной позе: спина прямая, плечи опущены и расслаблены, расстояние от глаз до поверхности стола- 35-40см. Грамотная организация рабочего места школьника.

Главные элементы школьного места - это удобный стул и стол, полноценное освещение и качественный монитор.

5. Активный образ жизни.

6. Сбалансированные физические нагрузки и свежий воздух — это лучшая профилактика нарушения зрения у детей.

7. Здоровое питание. Для зорких глаз полезны продукты с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина и лимоны. В межсезонье не отказывайте себе и детям в аптечных витаминно-минеральных комплексах для глаз.