



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



19 сентября
2019 года

День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

за последние годы значительно возросло число лиц, страдающих нарушением зрения: около 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый в развитых странах — близорукий;

приблизительно 80 % всех случаев нарушения зрения, отмечающихся в мире, считаются предотвратимыми

К сведению:

Офтальмологи предупреждают, что ежедневное пользование компьютером, планшетом и смартфоном ведет к увеличению длины глазного яблока и, как следствие, развитию близорукости (миопии). Заболевание часто фиксируется у детей дошкольного возраста и учеников младших классов.

С началом нового учебного года серьезно возрастает нагрузка на глаза школьника. К тому же возраст начала учебной деятельности совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. Школа становится настоящим испытанием для зрения ребенка, которому приходится длительное время проводить за учебниками и тетрадками.

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.



Ещё до начала периода обучения 4-5 % детей имеют проблемы со зрением и носят очки. Объем зрительной нагрузки у младших школьников в среднем составляет

5-7 часов в день, у школьников среднего и старшего возраста — 8-10 часов в день. Если ребенок к тому же редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, часто и длительно болеет, то он имеет повышенный риск развития зрительных расстройств.

Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения.

Профилактика нарушений зрения

Для профилактики нарушений зрения очень важны все основные гигиенические вопросы режима для школьника: построение учебного дня в школе, организации уроков и перемен, занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание.

Все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещенности. Страницы книги должны быть хорошо и равномерно освещены. Для улучшения попадания в комнату естественного света необходимо регулярно мыть окна, не размещать на подоконниках домашние растения. Следите, чтобы искусственное освещение было достаточно ярким. Во время подготовки домашних заданий включаете верхний свет и настольную лампу. Для правшей ее нужно расположить слева, для левшей — справа.

Рабочее место ребенка должно быть удобным. Приучите его не сутулиться, тщательно подберите высоту стола и стула под рост ребенка. Книга должна находиться на расстоянии не менее 40 см от глаз. Чтение лежа — вредная привычка, которая может привести к близорукости.

Компьютер в современном мире есть практически в каждой семье, и запретить ребенку им пользоваться практически невозможно, но ограничить — необходимо. Рекомендуемое время за компьютером для детей 7-9 лет — около 15 минут в день. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно до часа в день, с обязательными перерывами.

Не менее важна и двигательная активность. Малоподвижные занятия, такие как чтение, рисование, работа за компьютером,

надо чередовать с активным движением желательным на свежем воздухе.

Правильное питание, богатое витаминами и полезными микроэлементами, является составной частью профилактики нарушений зрения. Ребенок должен питаться разнообразно и сбалансировано. Его рацион должен содержать достаточное количество белка (рыба, яйца, нежирное мясо), кальция (молочные продукты, орехи, бобовые) и продуктов с высокой концентрацией витаминов А, С, Е (морковь, тыква, абрикосы, цитрусовые).

Необходимо ежегодно посещать офтальмолога с профилактической целью — это поможет своевременно диагностировать сбои в зрительной системе на ранней стадии.