

Как помочь ребенку сохранить зрение.

Из всех органов чувств особая роль принадлежит глазам. Из давних времен до нас дошла фраза, что глаз-это часть мозга, вынесенная на периферию. Недаром, когда говорят о чем-то драгоценном, призывают беречь его «как зеницу ока». Дети понимают окружающий их мир, прежде всего благодаря способности видеть, т.к. глаза воспринимают до 90% информации.

Зрение – это великая ценность, ухудшение его происходит незаметно и безболезненно. Заболевания глаз у детей, сопровождающиеся выраженным падением зрения, иногда вплоть до полной слепоты, в значительной мере ограничивают возможности ребенка. Они отрицательно влияют на его общее развитие, способствуют возникновению и более тяжелому течению соматических заболеваний, отражаются на психоэмоциональном состоянии, особенно в тех случаях, когда потеря зрения возникла в раннем возрасте и имеет выраженный характер. Родители должны внимательно присматриваться к поведению детей:

Если ребенок разглядывает игрушки, подносит их близко к лицу;

Жалуется на головную боль;

Пишет, рисует, низко склоняясь над столом;

Часто прищуривается.

Следует так же понимать, что дети нередко травмируют глаза игрушками, режущими предметами, поэтому нельзя их оставлять без присмотра даже во время игры, необходимо оберегать детей от падений, ударов по голове или в глаза, так как это может вызвать контузию глазных яблок.

Если у ребенка зрение не соответствует возрастным нормативам, а снижено (а это можно выявить во время профилактических осмотров в 1год, 3года, 5 и 7 лет)- это является абсолютным показанием к детальному обследованию в кабинете офтальмолога для выявления причины.

Компьютеризация с каждым днем занимает все большее значение в нашей жизни. И если еще 30 лет назад компьютер являлся неслыханной роскошью, то теперь он стал просто необходим. Причем сфера высоких технологий постоянно развивается и предлагает нам все больше возможностей.

Современным детям невозможно обойтись без помощи компьютера, но время пребывания возле него стоит ограничить.

Для каждой возрастной группы детей существуют свои временные рамки нахождения за компьютером.

Детям:

5-7 лет 10 минут в день 2 раза в неделю;

Учащиеся первого класса – 15 минут в день;

Во 2-5 классах -20 минут в день;

В 6-7 классах – 25 минут в день;

В 8-9 классах – 30 минут в день;

В 10-11 классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

В эти временные рамки входят занятия на компьютере и в школе и дома.

Для сравнения: физиологическая норма работы взрослых людей за монитором компьютера 4 часа в день. На практике, как известно эти нормы абсолютно не соблюдаются, что влечет за собой массу жалоб, особенно у детей. Возникает так называемый астенический синдром, или синдром зрительного переутомления, который проявляется покраснение глаз, ощущение песка в глазах, возникает общий дискомфорт, слабость, головные боли.

Утомление при работе с компьютером у маленьких детей проявляются абсолютно по-разному, но наиболее характерными его признаками являются резкое повышение возбудимости у активных детей и наоборот, нарастание пассивности, сонливости у детей очень спокойных. Маленькие дети могут начать кривляться, вскакивать с места, кусать ногти, часто меняет позы или, наоборот, сутулясь, застывают неподвижно.

И компьютер из полезного изобретения человечества может превратиться в инструмент отрицательного воздействия на состояние здоровья ребенка. Вот какие меры нужно предпринимать, чтобы снизить риск развития снижения остроты зрения у Вашего ребенка:

Общее укрепление организма, физическая активность и рациональное питание - закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом - бегает, плавает, играет в теннис, бадминтон. Все виды спорта, где нет травм головы, хороши для глаз. Питание должно быть сбалансированным. Не забывайте включать в рацион достаточно белковой пищи (рыба, творог, нежирное мясо, яйца, кефир), а также продукты, богатые кальцием и антиоксидантами (витамины А, Е, С, селен)

Соблюдение всех требований гигиены зрения. Ограничение зрительной работы на близком расстоянии. Зрительная работа должна происходить только при хорошем освещении, с использованием верхнего света и настольной лампы 60-100 Вт. Свет на рабочем месте должен падать сверху и слева.

Правильная осанка и поза во время занятий. Книжку или тетрадку нужно держать на расстоянии 40см от глаз. Помните, достоверно «опасным» в плане снижения остроты зрения является зрительное рабочее расстояние при письме менее 20-25см.

Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при сниженном зрении каждые 30 минут.

Для детей до 7 лет общая продолжительность телевизионных передач не должна превышать 30-40 минут в день. В более старшем возрасте можно разрешить смотреть телевизор до 1,5 часов в день, независимо от типа телевизора. Как это ни печально, но смотреть телевизор он может только в выходные дни, когда у него нет уроков. 5 часов напрягать глаза в школе и 2-3 часа дома - такую нагрузку не может выдержать растущий глаз. Если у старшего ребенка близорукость, младших детей не учите читать раньше 5 лет,

не отдавайте в 6 лет в школу. Не сажайте малышей перед телевизором младше 3-х лет. Не позволяйте играть на компьютере раньше 7 лет. Размер экрана дисплея должен быть по диагонали 35-38см, монитор должен стоять на расстоянии не менее 60см от окна таким образом, чтобы окно располагалось слева от компьютера.

Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже.

Шрифт должен быть достаточно крупным, чтобы его ребенок мог спокойно читать с расстояния в 50-70см. Как правило, это шрифт не менее N12-14. Высота стула должна регулироваться в зависимости от роста ребенка.

Особой внимание уделяется глазной гимнастике.

Упражнения для глаз были разработаны ещё в древнем Китае и Индии, и с тех пор широко применяются в традиционных китайских и индийских медицинах для профилактики нарушения зрения. Для лечебной цели глазная гимнастика с большим успехом впервые была применена замечательным американским офтальмологом Уильямом Бейтсом в начале прошлого века.

Особое внимание обращается на то, что при проведении гимнастических упражнений в глазах не должно быть никаких болевых ощущений, чувства дискомфорта. В случае появления таковых необходимо изменить интенсивность занятий.

Упражнение №1: частое моргание глазами, в течение 1-2минут.

Упражнение №2: движение глазами вверх, -вниз.

Упражнение №3: горизонтальное движение глаз направо,- налево.

Упражнение №4: круговые движения глазами по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Каждое упражнение повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Упражнение №5: (выполнять стоя)

-смотреть прямо 2-3 сек.

-поставить палец на расстояние 25-30см от глаз, смотрите на него 3-5секунд, опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.

Упражнение №6: вытянуть руку, смотреть на пальцы вытянутой руки, медленно приближать пальцы к лицу до появления двоения. Повторить 6-8 раз.

Упражнение №7: крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, широко открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 7-8 раз.

Упражнение №8: Прикрепить на оконном стекле, на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5мм. Переведите взгляд с удаленных предметов за окном на метку на 5 секунд и обратно на 5 секунд. Повторить 10-12 раз.

Упражнение №9: (выполнять сидя) закрыть глаза, массировать их с помощью круговых движений пальцев. Повторять в течение 1 минуты.

Желаю Вам Здоровья и Удачи!

Врач-офтальмолог Фурманова В.Е.