

Наденем очки?

По результатам углубленных медицинских осмотров в 2016 году количество школьников с пониженной остротой зрения составило 13%. Каждый десятый первоклассник пришел в школу, имея нарушение функции зрительного аппарата.

Близорукость может быть врожденной и приобретенной. Группу риска составляют недоношенные дети, дети с ослабленным иммунитетом и дети близоруких родителей.

Частой причиной, способствующей развитию близорукости, выступает несоблюдение требований гигиены зрения: чрезмерные по продолжительности зрительные нагрузки на близком расстоянии, недостаточная освещенность рабочего места, длительная работа за компьютером или просмотр телевизора чтение в транспорте, неправильная посадка при чтении и письме.

Гигиена зрения предусматривает, прежде всего, рациональное освещение помещений и рабочих мест. Необходимо содержать в чистоте оконные стёкла не ставить на подоконники ветвистые растения, Светлые раздвижные занавески следует располагать по краям оконного проёма а при необходимости сдвигать для устранения слепящего действия прямых солнечных лучей. Для занятий должно быть отведено место у окна. В пасмурную погоду и в вечернее время следует пользоваться дополнительным искусственным освещением - лампой с непрозрачным абажуром, защищающим глаза от прямого попадания света. Окраска поверхностей помещения, как и мебель предпочтительно светлых тонов.

Расстояние глаз от книги или тетради должно быть не менее 30-35см - длине руки от локтя до кончиков пальцев. Чрезмерное приближение глаз к книге у школьников может быть обусловлено утомлением мышц шеи и спины, особенно при неправильной посадке за партой. Школьная мебель должна соответствовать росту ребёнка. При правильной посадке ноги должны всей ступнёй быть на подставке, а не висеть, углы между туловищем и бедром, бедром и голенью - прямые. Спина поддерживается спинкой стула. Тяжесть головы, находящейся в прямом положении, приходится на позвоночник. При этом, чтобы не слишком опускать глаза, нижней крышке парты придаётся уклон в 12-15°, а на столе должна быть подставка для книг.

Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз: через каждые 30-40 минут занятий устраивать 10-минутный перерыв, а после школы желателен отдых продолжительностью 1,5-2 часа.

Нельзя читать лёжа, на боку, в транспорте, во время болезни, когда резко ослабляются все системы организма, в т.ч. зрительная. В кровать ребёнку категорически нельзя давать книжки, мелкие игрушки. При просмотре телевизионных передач – расстояние до телеэкрана не должно быть менее 2,5м, комната обязательно должны быть освещена, а длительность просмотра не должна превышать для дошкольников – 30 минут, младшего возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа, старшего – 2 часа.

Выходные дни, каникулы дети должны проводить на свежем воздухе, в хорошо озеленённой местности. Желательно до минимума сократить зрительную работу. Очень полезны занятия физической культурой и спортом, ежедневная утренняя зарядка – это укрепляет организм детей, уменьшает возможность развития близорукости.

Ксения Рак, врач-гигиенист