

## КАК ЗАЩИТИТЬ ЗРЕНИЕ ПЕРВОКЛАССНИКА.

*Консультация для родителей.*

*Подготовила воспитатель подготовительной группы « Подсолнухи» Станицкая Ю.А.*

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 1,3 миллиарда человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. Утешает в этой ситуации лишь одно: 80% этих случаев можно предотвратить или излечить. Рассмотрим, как сохранить хорошее зрение ребёнка на долгие годы, что можно сделать для профилактики глазных заболеваний и когда стоит записаться на приём к детскому офтальмологу.

### **Почему у школьников снижается зрение?**

Школьный возраст считается периодом, когда нагрузка на глаза резко возрастает: дети проводят много времени в помещении с искусственным освещением за чтением и письмом. В результате этого глазные мышцы постоянно настроены на работу вблизи, редко меняют фокус и почти не расслабляются. Вдобавок к этому многие школьники слишком долго сидят перед телевизором или компьютером. Как показали исследования, проведённые специалистами Национального научно-практического центра здоровья детей Минздрава РФ, к третьему классу у 49% современных детей ухудшается зрение, хотя ещё в прошлом десятилетии такие проблемы наблюдались лишь у каждого четвёртого третьеклассника. Причины нарушения зрения разные, но больше всего эксперты винят электронные устройства, которые играют слишком активную роль в повседневной жизни школьника. Чем раньше будут выявлены у ребёнка проблемы со зрением, тем проще будет с ними справиться.

### **Перечислим основные виды нарушения зрения у детей и их причины:**

**Близорукость** (или миопия, от греческого «мио» – «щурюсь» и «опсис» – «зрение»). Затруднённое зрительное восприятие отдалённых предметов. В настоящее время это нарушение зрения приобретает характер эпидемии, об этом заявили эксперты на форуме «Здоровье нации – основа процветания России», прошедшем в конце мая этого года в Москве. По данным, озвученным на форуме, в России близорукостью страдают 6–8% школьников младших классов, а у старших школьников частота близорукости увеличивается до 25–30%. Приобретённая близорукость – следствие чрезмерных зрительных нагрузок на близком расстоянии и бесконтрольного использования детьми электронных устройств.

**Дальнозоркость** – затруднённое восприятие как близко, так и далеко расположенных предметов. При этой зрительной патологии ребёнок может жаловаться на усталость глаз при чтении, испытывать жжение в глазах и даже головные боли. Эти симптомы могут усиливаться при интенсивной зрительной нагрузке.

**Астигматизм** – нарушения формы хрусталика, роговицы или глаза, в результате чего теряется способность к чёткому видению. При астигматизме предметы кажутся размытыми или немного искривлёнными, вместо точки ребёнок может видеть чёрточку или даже овал. Чаще всего астигматизм у детей носит врождённый характер. Приобретённый астигматизм может быть следствием перенесённых травм глаза, подвывиха хрусталика или патологии зубочелюстной системы, вызывающей деформацию стенок глазницы. Если астигматизм не лечить, у ребёнка может развиться косоглазие и «синдром ленивого глаза», что проявляется выраженным снижением зрения, которое не могут исправить очки.

**Амблиопия («ленивый глаз»)** – снижение остроты зрения одного из глаз. При амблиопии глаза ребёнка видят слишком разные картинки и мозг не может совместить их в одну объёмную, в результате чего работа одного глаза просто подавляется. Самые распространённые причины амблиопии – астигматизм, дальнозоркость, косоглазие, врождённая катаракта.

**Глазодвигательные нарушения.** Одно из самых частых – косоглазие – бывает не только врождённым, но и приобретённым вследствие травмы, неврологических или инфекционных заболеваний. Мнение о том, что косоглазие пройдет само по себе, ошибочно, эта патология требует обязательного и своевременного лечения.

### **Как сберечь зрение ребёнка**

Что необходимо делать для профилактики нарушений зрения и сохранения здоровья глаз ребёнка, мы выяснили у врача-офтальмолога ГКБ им. С. П. Боткина Натальи Александровны Ворошиловой. Она дала несколько советов:

- Гулять на открытом воздухе. Доказано: подвижные игры и спортивные занятия на открытом воздухе снижают риск развития близорукости. А вот подобной взаимосвязи между занятиями в закрытых помещениях и риском развития и прогрессирования близорукости не выявлено.
- Исключить электронные устройства из обихода. Телефон – только кнопочный.
- Помнить о безопасном времени работы за компьютером (10 минут в день) и просмотра телевизора (30 минут).

- Делать перерывы во время чтения каждые 20 минут. Во время занятий переключать фокус и делать простейшую гимнастику для глаз. Например, можно перевести взгляд вдаль, закрыть глаза ладонями на несколько секунд, выполнить движения глазами вправо, влево, вверх, вниз, по кругу, интенсивно зажмурить, широко открыть глаза.
- Правильное питание в профилактике глазных болезней тоже немаловажно.
- Для хорошего зрения и здоровья глаз ребёнок должен спать девять часов в сутки.
- Дома рабочее место школьника лучше всего оборудовать партой с наклонной поверхностью и стульчиком такой высоты, чтобы ребёнок мог сидеть прямо, держа ступни на полу, а угол между его голенью и бёдрами составлял 90 градусов. Источник освещения, если ребёнок правша, должен находиться слева, если левша – справа. Оптимальное освещение – естественное, из окна. При искусственном освещении следует отдавать предпочтение лампам накаливания с жёлтым светом.
- Чтобы ребёнок меньше болел (часто болеющий ребёнок более подвержен развитию близорукости), стоит давать витамин Д в профилактических дозах. В средней полосе России, где мало солнца, потребность в нём велика практически круглый год. Предварительно обязательно посоветуйтесь с педиатром, который даст индивидуальную рекомендацию по приёму этого и других витаминов.

### **Пора к врачу: как понять, что зрение у ребёнка падает**

Коварство глазных болезней состоит в том, что родителям обнаружить их у школьника в самом начале их появления не так-то просто, особенно если ребёнок молчун. О том, что ему плохо видно с третьей парты, он может просто не сказать. А ведь чем раньше будут выявлены проблемы со зрением, тем проще будет с ними справиться. Именно поэтому офтальмологи советуют родителям не пренебрегать профосмотрами и профилактикой, придерживаться советов, касающихся времени пребывания ребенка за компьютером, правильного обустройства детского рабочего места и пр.

«Заподозрить у ребёнка проблемы со зрением можно по первым «звоночкам»: например, когда ребёнок начинает щуриться; если наклоняет голову при письме и чтении (нормальное расстояние до тетради или учебника – длина руки от локтя до кончиков пальцев); близко подходит к телевизору; не видит в метро или на улице указатели, – рассказывает врач высшей категории Наталья Ворошилова. – Головные боли, покраснение глаз, слезотечение, а также проблемы с чтением и письмом, низкая успеваемость в школе – всё это тоже может свидетельствовать об ухудшении зрения. Чтобы не пропустить заболевания глаз, надо проходить плановые осмотры офтальмолога. Проверка зрения не занимает много времени, но зато помогает предотвратить множество проблем».

## Шпинат и черника: как рацион питания ребёнка влияет на зрение

Полноценный рацион, богатый витаминами и микроэлементами, можно считать одним из средств профилактики ряда глазных болезней. Например, врачи не случайно советуют включать в меню облепиху, сельдерей, плоды шиповника – это отличные источники бета-каротина, предшественника витамина А, играющего важную роль в здоровье глаз. Именно этот витамин не допускает снижения остроты зрения и участвует в выработке родопсина – основного зрительного пигмента. При дефиците витамина А зрение падает, ухудшается способность видеть в темноте, глаза сильно слезятся на холоде и сохнут в помещении, появляется ощущение, что они полны песка. И это только один пример!

«Вот топ продуктов, полезных для здоровья глаз (и не только!)»: 400 г зелёных овощей и фруктов ежедневно (морковь, тыква, шпинат, щавель, батат, петрушка, зелёный лук, брокколи, томаты, авокадо, шиповник, киви, черника); морская рыба 2–3 раза в неделю (если нет – принимать омега-3 ненасыщенные кислоты, нужна консультация врача); цельнозерновой хлеб и каши; бобовые (фасоль, чечевица, горох) и оливковое масло. В случае если питание ребёнка несбалансированное, помочь могут витаминные препараты», – советует кандидат медицинских наук Наталья Ворошилова.

Родителям стоит понимать, что сбалансированное питание, соблюдение гигиены зрения и данных в статье рекомендаций помогут ребёнку справиться со школьными нагрузками, связанными с постоянным зрительным напряжением, без серьёзных последствий.

