

Рекомендации по профилактике нарушений зрения

Как известно, большинство проблем со здоровьем у человека закладывается в раннем детстве. Формирование правильных поведенческих навыков у детей - залог хорошего зрения в будущем. Необходимо создать устойчивые стереотипы и привить культуру зрительной работы. По данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость уже ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

Гимнастика для глаз

Профилактику нарушений зрения у детей необходимо начинать проводить уже с двух лет в виде игры. Ребёнка нужно научить периодически моргать, сохранять правильную осанку, не давать возможности надолго концентрировать внимание на одном предмете или телевизоре (планшете, компьютере и т.д.), почаще менять взгляд с дальних предметов на ближние и наоборот, закрывать глаза и совершать круговые движения глазами вправо, влево, не открывая их.

Спорт

Уже давно известно, что занятия физкультурой и спортом помогают укрепить и вернуть остроту зрения; не касается это лишь игр, требующих пристального специального внимания (шашки, шахматы и т.п.).

Во время длительных учебных занятий нужно делать перерывы, в течение которых следует сделать несколько упражнений: походить, побегать, поприседать, попрыгать и т.п.

Водные процедуры

Контрастные ванны для лица способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. Поэтому будет разумным начинать день с умывания попеременно тёплой и холодной водой, повторяя процедуру несколько раз.

Очень важно во время посещения бассейнов и купания в открытых водоёмах использовать очки для плавания, во избежание попадания в глаза инфекции и дезинфицирующих воду средств.

Игры и досуг

Как говорилось ранее, немаловажную роль играет достаточное освещение, правильная осанка и продолжительность занятий. Занятия, которые требуют постоянного напряжения зрения, должны длиться не более 10-15 минут. Между занятиями необходимо организовывать активные игры, по возможности на свежем воздухе.

Что касается непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере, для дошкольников и учеников младших классов длительность занятий не должна превышать получаса. Важную роль играет расстояние до монитора или телевизора. Экран видеомонитора должен быть установлен прямо напротив ребёнка и находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов, расстояние от рабочей поверхности до органа зрения должно быть не менее 25 см. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать +/- 5 градусов, допустимое +/- 10 градусов.

Экран телевизора должен быть удалён на расстояние от трёх до пяти метров.

Питание

Безусловно, питание играет огромную роль в жизни ребёнка и вносит значительный вклад в состоянии здоровья растущего организма. Специалисты рекомендуют употреблять продукты, богатые каротиноидами, лютеином и зеаксантином. Именно эти вещества необходимы для поддержания функции сетчатки глаза и защиты её от вредных внешних воздействий.

Положительное влияние на здоровье глаз оказывают: бета каротин, витамин С, Е, цинк, калий, омега-3 жирные кислоты и др. Продукты, богатые этими питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде. К ним относятся: зелёные листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5-ти. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3-х, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5-ти). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.