Как сберечь зрение ребёнка

Внешний мир мы познаем при помощи органов чувств. Самый ценный из них — орган зрения. При помощи зрения мы получаем богатые и разнообразные впечатления от внешнего мира: мы видим красоту окружающей нас природы, лица дорогих нам людей и т. д. Глаза дают нам возможность читать, знакомиться с культурой прошлых поколений, с достижениями современной науки. Со зрением тесно связана вся наша трудовая деятельность. Есть много профессий, которыми могут овладеть только те люди, которые имеют хорошее зрение. Так, например, без хорошего зрения невозможно стать летчиком, шофером, художником, слесарем.  
Глаза требуют очень бережного отношения к себе, их следует беречь от заболеваний и повреждений, которые могут лишить зрения или ухудшить его. Особенно внимательно нужно относиться к охране зрения у детей, так как именно дети особенно легко заражаются друг от друга болезнями глаз. Близорукость чаще всего развивается в школьном возрасте.  
 Чтобы сохранить у детей хорошее зрение, надо избегать всего, что оказывает на зрение отрицательное влияние: плохого освещения, слишком близкого расстояния от книги до глаз, неправильного положения корпуса. Плохие условия при чтении или письме утомляют не только глаза, но и весь организм.  
Предупредить излишнее утомление во время занятий и создать нормальные условия для глаз можно, если ребенок с первых дней своей школьной жизни привыкает правильно сидеть за партой и столом. Школьные парты устроены так, чтобы дети могли сидеть прямо, не сутулясь. Учителя должны следить за правильным положением корпуса школьников на уроках, а родители должны следить за тем, чтобы и дома ребенок сидел правильно. Стол, за которым он занимается, и стул должны соответствовать росту ребенка; высота их должна быть такова, чтобы ребенок мог писать, положив обе руки на стол, не поднимая плеч, не опуская низко голову и не сгибая спину; ноги при этом должны опираться всей ступней о пол. Стул придвигается к столу так, чтобы край стола немного заходил за сиденье стула. В таком положении ребенок меньше устает и ему легко держать голову прямо. Если ребенок сидит неправильно, мышцы его тела и шеи быстро устают, а голова в силу своей тяжести наклоняется очень низко над столом, что может вызвать развитие близорукости.  
Книги и тетради должны находиться на расстоянии 33—35 см от глаз. Во время занятий стол должен быть хорошо освещен. При недостаточном освещении ребенку приходится низко наклоняться над книгой, а это может вести к близорукости. Кроме того, напряжение зрения может вызвать головную боль. Настольная электрическая лампочка должна быть не менее 40 свечей, но и не слишком сильной, так как чрезмерно яркий свет также вреден для глаз.  
Лампа должна помешаться так, чтобы ее свет не был направлен непосредственно в лицо ребенка и не слепил глаза. Лучше всего заниматься при свете настольной лампы, покрытой зеленым или матовым стеклянным абажуром. Лампу следует помещать спереди или с левой стороны с тем, чтобы на книгу или тетрадь не падала тень от руки.  
Если ребенок занимается днем, но дневного света недостаточно, то следует зажигать электрическую лампочку. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как это очень вредно для глаз.  
Глаза быстро устают при чтении книг, небрежно оформленных, напечатанных на плохой бумаге или мелким шрифтом, а также при чтении очень потрепанных, грязных книг.  
Состояние зрения, как уже указывалось, отражается на всем организме и прежде всего на деятельности нервной системы. Плохое зрение вызывает перенапряжение глаз, а утомление глаз вредно отзывается на общем состоянии ребенка: у него появляется плохое самочувствие, головные боли, ребенок быстро утомляется, успеваемость его снижается. Устранение причин, вредно влиявших на зрение ребенка, положительно сказывается на его успеваемости.  
Одна мать обратилась к глазному врачу с жалобой, что ее сын плохо видит. Мальчику назначили очки. Через 3 месяца мать рассказала врачу, что мальчик стал хорошо учиться, перестал шалить в классе. Раньше мальчик плохо учился и шалил потому, что ему трудно было читать и писать, он не видел написанного на доске, и поэтому ему было скучно сидеть в классе. Надо внимательно следить за зрением ребенка.  
Если глаза ребенка во время чтения устают, у него появляется головная боль, он плохо видит написанное на доске, необходимо немедленно обратиться к глазному врачу. Если врач найдет нужным, чтобы ребенок носил очки, это должно быть обязательно выполнено.  
Однако родители иногда не сознают важности этого мероприятия. До сих пор существует неправильное мнение, что очками следует пользоваться только в пожилом возрасте, ребенку же они мешают и ношение их может увеличить близорукость. Это очень вредный предрассудок. Наоборот, пользование правильно подобранными очками значительно улучшает зрение, предохраняет глаза от переутомления и от дальнейшего развития близорукости.  
Ребенок, убедившись, что в очках он видит лучше, привыкает к ним и не хочет с ними расставаться. Даже маленькие дети очень бережно относятся к своим очкам.  
Очки также необходимы для лечения косоглазия. Косящий глаз почти всегда плохо видит. Иногда такой глаз может различить пальцы только у самого лица. Понятно, что косоглазие будет мешать в будущем при выборе профессии. Пользование очками помогает излечить косоглазие и улучшить зрение косящего глаза.  
Следует всячески оберегать ребенка от заболевания глазными болезнями, которые нередко ухудшают зрение, а иногда, если не лечить глаза, могут привести и к слепоте. Заразные болезни глаз передаются от больного к здоровому главным образом через загрязненные руки и белье. Поэтому надо приучить детей с раннего возраста соблюдать правила личной гигиены: иметь всегда чистые руки, не пользоваться чужим полотенцем или носовым платком и т. д. Самое распространенное заразное заболевание глаз — это воспаление слизистой оболочки век, называемое конъюнктивитом. Исключительно тяжелым и длительным заболеванием слизистой оболочки век является трахома. Если больной трахомой не обращается вовремя к врачу и не лечится, то болезнь может перейти на другие части глаза и привести к слепоте.  
Очень опасны такие игры детей, при которых может произойти повреждение глаз. Стреляя из лука, пугача, рогатки, дети иногда случайно попадают в глаз товарища или прохожего. Такие ранения обычно очень тяжелы и могут кончиться полной потерей зрения. В школе подобные игры запрещаются, но некоторые родители, не сознавая опасности таких игр, допускают их дома и на улице.  
Причиной повреждения глаз могут также быть ожоги химическими веществами, употребляемыми в быту (уксусная эссенция, жидкость от клопов и пр.); такие случаи бывают при небрежном их хранении. Ожоги глаз ведут к крайне тяжелым последствиям.  
Нужно помнить, что всегда легче предотвратить порчу зрения, чем восстановить его. Вот почему важно избегать всего, что может повредить глаза, и тщательно соблюдать гигиенические правила, помогающие сохранить зрение ребенка. В частности, необходимо обратить внимание родителей на то, что частое и длительное пользование телевизором очень вредно отражается на зрении школьника. Нельзя также разрешать детям смотреть телевизор непосредственно после приготовления уроков, когда глаза уже утомлены.