Как сохранить зрение у ребенка

**Если 25 лет назад к окончанию школы близорукими становились лишь 10-15% ребят, то сейчас к 15-16 годам диагноз «миопия» ставится половине подростков. Между тем, именно в этом возрасте очень важно не допустить резкого прогрессирования близорукости. Когда годам к 19 формирование организма полностью завершится, шанс развития миопии практически равен нулю. Как помочь ребенку не «посадить» глаза в самом уязвимом подростковом возрасте? Что делать, если диагноз все-таки поставлен? Какие еще проблемы с глазами могут подстерегать подростка?**

**(отвечает детский врач – офтальмолог)**

**детский офтальмолог с 25-летним стажем работы.**

**- Почему у нынешних ребят зрение стало на порядок хуже, чем в свое время у их родителей?**

Каких-то 20-25 лет назад близорукость, диагностированная в 9-10 лет, считалась ранней, а сейчас не редкость миопия и в 6-7 лет. К сожалению, чем раньше она проявляется, тем активнее прогрессирует. Если ухудшение зрения началось в 6 лет, то к окончанию школы степень миопии может достичь 12-15 диоптрий. Такое в нынешней офтальмологической практике довольно распространено.

**- В чем же причина нынешней повальной близорукости у школьников?**

Наше зрение создавалось природой для «использования» в совершенно иных условиях, чем те, которые мы называем цивилизованными. Наш глаз приспособлен к пространству, не ограниченному какими-либо препятствиями. Сейчас же люди с самого рождения вынуждены нарушать природные законы: замкнутое пространство, а затем и телевизор, книги, компьютеры, сотовый телефон с его «игрушками».

Большой вред неокрепшему зрению ребенка приносит работа на близком расстоянии. У подростков сейчас распространена SMS-мания.

Многие родители не следят за тем, сколько часов ребенок проводит за компьютером и даже поощряют подобное времяпрепровождение. А уж телевизор нынешние дети вообще смотрят без ограничений. В последние годы прогрессирует негативная тенденция: телевизор — лучшая «нянька». Трехлетку на весь день сажают за просмотр мультфильмов, чтобы он не мешал родителям заниматься своими делами. А то, что от этого страдают глаза и нервная система ребенка — спохватываются лишь тогда, когда проблемы дают о себе знать.

**- В чем опасность сотовых телефонов, компьютеров, телевизоров для зрения подростка?**

Электронные средства — это, во-первых, непосредственная работа на близком расстоянии. Во-вторых, прямой свет, с которым наш глаз работать не привык. В-третьих, это постоянное мерцание, которое связано с особенностями механизма смены картинки. Поэтому, если ребенок целый день читает — это вредно. Но если он полдня играет на компьютере — это вреднее во много раз.

**- В чем заключается профилактика миопии?**

Число близоруких детей выросло вдвое. Поэтому, чем позднее ребенок возьмет в руки книгу и ручку, узнает, что такое компьютер и телевизор, тем лучше для его зрения. Большую часть времени дети должны проводить вне помещения, поскольку смотреть им нужно вдаль, а не в стенку и не в телевизор. Освещение при чтении и выполнении домашнего задания не должно напоминать прожектор. Лучше, если мощность лампочки не превышает 40-60 Вт. Главное, чтобы свет был незатененный. Одним словом, основной принцип профилактики миопии - ограничение работы на близком расстоянии.

**- Наследственность имеет значение?**

Не решающее. У каждого человека существует свой предел нагрузки, который он может вынести. Одному для развития близорукости будет достаточно обычной школьной нагрузки. Другому кроме этого, надо будет еще полдня сидеть у телевизора. Когда спрашивают, почему некоторые дети целыми днями сидят у телевизора, и у них не развивается близорукость, просто у них высокий предел нагрузки. Но надо понимать: чем меньше возраст ребенка — тем ниже этот предел.

**- По каким признакам можно заподозрить, что у ребенка развивается близорукость?**

К сожалению, выраженные жалобы появляются уже тогда, когда миопия развилась достаточно сильно. Ее прогрессирование можно сравнить с уменьшением резкости в бинокле, в который мы смотрим. Если резко изменить настройку — мы сразу обратим внимание на ухудшение качества зрения. Если же мы будем сдвигать постепенно — то ухудшение заметим далеко не сразу. Расфокусировка происходит постепенно.

Бывает, родителей настораживает, что ребенок перестал читать бегущую строку в телевизоре. Или не видят показания уличного термометра. Сложнее выявить то, что ребенок не видит написанное на школьное доске. Часто бывает, что он не видит, но никому об этом не говорит. Начинает приносить двойки, родители его ругают. А проблема в том, что он просто не видит.

Есть ряд признаков, которые должны вас насторожить: ребенок старается максимально приблизить книгу к глазам, садится у телевизора на расстоянии ближе одного метра, низко наклоняется над партой при учебе и приготовлении уроков. Никакие окрики типа «сядь прямо» здесь не помогут. Это не дурная привычка, а вынужденное состояние. Оно свидетельствует о возникновении функциональной близорукости, которая в дальнейшем может перерасти в истинную. Чтобы этого не случилось, проконсультируйтесь с детским офтальмологом.

**- За какой партой и в каком ряду лучше посадить ребенка?**

Для здорового ребенка это не играет существенной роли. Если близорукость начала развиваться, и ребенок не пользуется очками, в этом случае первая парта менее вредна, чем последняя. Но если школьник пользуется очками, то он может сидеть за любой партой.

**- Лечится ли миопия?**

Если она уже появилась, значит, будет прогрессировать и дальше. И задача здесь одна — снизить темпы этого прогрессирования. Чтобы к совершеннолетию она была, допустим, минус пять, а не минус десять. Если ничего не делать, зрение, как правило, ухудшается на одну диоптрию в год.

**- Каким образом можно замедлить прогрессирование миопии?**

Существует консервативное и оперативное лечение миопии. Консервативное - это занятия на специальных аппаратах, «приспосабливающих» глаз к работе на близком расстоянии, физиолечение и массаж шейно-воротниковой зоны. Этот комплекс нужно проводить два раза в год. Такая медпомощь доступна как в частных, так и государственных клиниках. Этот лечебный комплекс позволяет замедлить темпы развития миопии в два-три раза.

И, конечно, придется ограничить время, проводимое ребенком у телевизора и за компьютером. При этом надо понимать: даже если полностью исключить работу на близком расстоянии (что практически нереально), миопия все равно будет нарастать. Правда, более медленными темпами.

**- Делаются ли подросткам лазерные операции по коррекции зрения?**

- Эти операции влияют на преломляющие свойства роговицы и делаются лишь тогда, когда близорукость полностью стабилизировалась. Пока этого не произошло (примерно до 18-19 лет), главная задача — сдержать ее прогрессирование. Это важно, поскольку при прогрессировании миопии начинается перерастяжение сетчатки, что чревато развитием таких тяжелых осложнений, как дистрофия и отслойка сетчатки. Подобные случаи нечасты, но очень драматичны.

**- Они приводят к необратимой слепоте?**

К счастью, это случается не так часто. Но иной раз требуется серьезная операция, которая не всегда гарантированно может исправить ситуацию.

**- Если поставлен диагноз «миопия», ношение очков обязательно? Некоторых ребят это пугает...**

Коррекция нужна обязательно. Это не только понятие комфорта. Когда ребенку приходится постоянно напрягаться, чтобы что-то рассмотреть, это напряжение является фактором, тоже способствующим росту близорукости.

**- Есть такое мнение, что нужно как можно дольше отодвигать момент надевания очков. Иначе глаз «разленится»...**

 Это, то же самое, что не соблюдать диету при обострении гастрита, чтобы не «баловать» желудок. Если не проведена коррекция миопии, то это заметно отражается на качестве жизни ребенка. Поэтому очки назначаются при любом уровне близорукости. Не стоит лишать ребенка возможности видеть отчетливо.

**- Что делать, если ребенок отказывается носить очки?**

Сейчас благодаря популярности Гарри Поттера и Ксении Собчак, очки, в основном, не пугают ребят. Очкарик — это звучит уже не обидно. Один юный пациент рассказал мне, что надел очки первым в классе. А поскольку по натуре он лидер, то стал своего рода законодателем мод. А тем, кто подтрунивал над ним, он сказал: «Вы не носите очки потому, что пока недостойны этого».

В своей практике я наблюдаю и такой феномен. Если старший ребенок ходит в очках, младший начинает жаловаться, что плохо видит. Обследуем, но никакой патологии не находим. Оказывается, он тоже хочет носить очки, как и старший.

Но, безусловно, встречаются случаи, когда дети стесняются очков. Сейчас есть хорошая альтернатива — мягкие контактные линзы. У них перед очками есть существенное преимущество — в линзах можно играть в подвижные игры. У меня есть юные пациенты, которые носят их с 5-6 лет. В этом возрасте линзы им, как правило, надевают родители. Но у меня наблюдается девочка, которая уже в шесть лет научилась сама надевать линзы.

**- Какие проблемы со зрением, помимо миопии, могут быть актуальны для школьников?**

Это косоглазие. Бинокулярное (объемное) зрение начинает формироваться с 4-8 месяцев и завершается к двум годам, а полноценным становится годам к пяти. Если этот механизм по какой-то причине дало сбой, необходимо лечение: не столько сложное, сколько упорное и длительное.

Если косоглазие вызвано мышечным дисбалансом, мы устраняем его с помощью операции. Однако к этому лечение косоглазия не сводится. Чтобы закрепить эффект, необходимо заново пройти тот путь, который задуман природой при формировании бинокулярного зрения. Самое сложное — не сделать операцию, а научить ребенка смотреть двумя глазами вместе.

**- Косоглазие — всегда очевидная проблема?**

 Не всегда. Заметно косоглазие окружающим или нет - зависит от его угла. Но нам, офтальмологам, не принципиально, каков угол косоглазия. Если оно есть, его надо лечить. Существует много состояний, пограничных с косоглазием, когда глаз «убегает» время от времени. В ряде случаев это состояние проходит само, но нередко переходит и в постоянное косоглазие. По статистике, из четырех случае в одном состояние, пограничное с косоглазием, проходит самостоятельно, в трех — переходит в постоянное.

**- Чем опасно косоглазие?**

Отсутствием бинокулярного зрения, а, значит, ограничением по многим специальностям и видам работ. Плюс иногда это выраженный косметический дефект.

**- Любое косоглазие можно вылечить?**

 Если нет никакой органической патологии.

**- Как часто надо показывать ребенка офтальмологу?**

В один месяц, три месяца, шесть месяцев первого года жизни, далее — раз в год. Даже если ничто не беспокоит. Понятно, что у годовалого ребенка мы зрение не проверим. Но даже в этом возрасте мы в состоянии отследить различные косвенные признаки и других патологий, помимо близорукости.

**- Осмотра в школе достаточно?**

К сожалению, при массовых осмотрах бывает, что дети не видят, какую букву им показывает доктор, но пользуются подсказками товарищей. Я с этим сталкивался неоднократно. Нужно, чтобы врач индивидуально проверил зрение, посмотрел глазное дно, траекторию движения глаз. Немаловажна и квалификация офтальмолога.

**- Многим из нас с детства говорили: «Ешь морковку — будешь хорошо видеть». Правда ли, что некоторые продукты помогают избежать проблем со зрением?**

 К сожалению, на одну диету уповать нельзя. Можно съедать килограмм моркови в день, но если при этом много сидеть у компьютера... В этом случае развитие близорукости не замедлит ни сливочное масло, ни морковь, ни черника.

**Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с социальными и бытовыми условиями.** Это такие факторы как: однообразное питание, витаминная недостаточность, природные условия, климат, длинная холодная зима, короткое холодное лето, нарушение фотопериодичности: длинный день, длинная ночь, однообразие ландшафта.

**Амблиопия («ленивый глаз»)**

От амблиопии страдает примерно 2% детей, часто является следствием косоглазия. При этой проблеме один глаз слабее другого, и мозг «перекрывает» изображение, получаемое от более слабого глаза. У пациентов с амблиопией отсутствует бинокулярное зрение — способность мозга правильно сопоставлять два изображения обоих глаз в одно целое. Эта способность необходима для возможности оценивать глубину, т.е. того, какой предмет в поле зрения находится за каким. При амблиопии это невозможно. Лечится амблиопия с помощью очков, операции или пластыря, наклеиваемого поверх сильного глаза. Если ее не лечить, амблиопия может привести к потере зрения сначала в слабом глазе, а потом и в сильном. Зрительная система человека полностью развивается к 9–11 годам. До этого возраста зрительная система детей приспосабливается к нарушениям в зрении подавлением зрительного образа, получаемого из больного глаза. Если выявить амблиопию во время, ее причина может быть исправлена, и зрение восстановлено. Однако, примерно после 11 лет очень сложно, если, вообще, возможно, научить мозг использовать больной глаз в нормальном режиме.

Признаки амблиопии. Плохое зрение в одном или обоих глазах, отклонение в сторону или закрытие одного глаза во время чтения или просмотра телевизора, косоглазие, поворот или наклон головы при взгляде на предмет.

**Миопия (близорукость)**

У маленьких детей близорукость бывает редко. Чаще она развивается у школьников, когда ребенок начинает видеть плохо отдаленные объекты, в то время как близкие объекты видит хорошо. В зависимости от степени близорукости миопию можно исправить очками, контактными линзами или рефракционной хирургией.

Симптомы близорукости. Плохое зрение при взгляде на отдаленные предметы, частые головные боли, повышенная зрительная утомляемость при долгом смотрении вдаль (например, во время спортивных игр).

**Гиперметропия (дальнозоркость)**

Дети с дальнозоркостью хорошо видят отдаленные объекты, но нечетко видят объекты вблизи. Небольшая степень дальнозоркости считается нормальной у маленьких детей. При более сильной дальнозоркости обычно требуется ношение очков.

Основные признаки дальнозоркости: плохое зрение вблизи, повышенная утомляемость глаз при чтении, перенапряжение глаз при работе (головные боли, жжение в глазах), частые воспалительные болезни глаз.

**Конъюнктивит (красные глаза)**

У маленьких детей причиной конъюнктивитов обычно являются вирусная или бактериальная инфекция. У более старших детей причиной может быть также и аллергия. Обычно при конъюнктивите имеются следующие симптомы: покраснение век, чрезмерная слезоточивость и выделения из глаз. Для лечения бактериального конъюнктивита окулисты прописывают специальные капли или мази для глаз.

**Астигматизм**

Астигматизм — это самая частая причина низкого зрения, часто сопровождающая близорукость или дальнозоркость. Его причиной является неправильная форма роговицы (передней части глаза), следствием может являться нечеткость зрения. В зависимости от степени астигматизма ребенку обычно прописываются очки, астигматизм может также исправляться контактными линзами или рефракционной хирургией. Если у ребенка только малая степень астигматизма, он может его не замечать или испытывать лишь несколько расплывчатое зрение. Иногда неисправленный астигматизм может вызывать частые головные боли или повышенную утомляемость глаз при зрительной нагрузке.

**Предупреждение ухудшения зрения**

Если же говорить о том, как предупредить ухудшение зрения, то очень важна хорошая освещенность того места, где находится ребенок. Если он играет, смотрит книжки, рисует — обязательно должен быть достаточный свет! И еще непременно нужно соблюдать правильное расстояние между глазами и книгой или рисунком — 25–30 см.

Для сохранения зрения ребенка важно ограничить время пребывания перед экраном телевизора или компьютера. Дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров, при этом комнате обязательно должно быть слабое освещение — нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Если ребенку назначены очки, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а все время носить их. Детям назначают очки только для постоянного ношения. Что же касается компьютеров, то до трех лет общение с ними надо исключить. С трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. После 7 лет — 1 час в день или два подхода по 40 минут. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60–70 см. Время от времени следует делать гимнастику для глаз — медленные движения глазами: влево-вправо, вверх-вниз, по диагонали и по кругу, выполнять по 2 минуты. Не экономьте при выборе монитора: выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разрешающей способностью и маленьким шагом расположения точек.

**Травмы глаз у детей**

Часто у детей происходят травмы глаз. На первом месте идут травмы, нанесенные острыми предметами. Всем родителям маленьких детей необходимо тщательно убирать ножницы, карандаши, спицы и все, чем ребенок может повредить себе глаза.

**Покупаем ребенку очки**

Если врач настаивает на том, что ребенку необходимы очки, родителям следует выбрать наиболее подходящую пару.

Выбирайте подходящий материал. Линзы, сделанные из поликарбоната — прочного, легкого и небьющегося материала — являются лучшим выбором для ребенка. Однако поликарбонат легко царапается, поэтому следует выбирать очки со специальным покрытием, защищающим линзы от царапин.

Очки должны быть удобны. Дужки очков должны быть достаточно гибкими. Очки не должны тереть переносицу или сползать. Для ребенка от 1 до 4 лет следует выбирать очки не с дужками, а с завязками или лентой вокруг головы.

Если ребенок уже достаточно большой, позвольте ему самому выбрать оправу. Чем больше ребенку понравится дизайн очков, тем комфортней он будет чувствовать себя в них, и тем охотней их носить.

Для сохранения хорошего зрения необходимо регулярное посещение глазного врача, для ребенка, у которого возникли какие-либо проблемы с глазами, контрольное обследование у врача следует проводить не реже 1 раза в 6 месяцев. Надеемся, что выполнение этих мер предосторожности поможет избежать вашему ребенку проблем со зрением.

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, в повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение. Потеря зрения, особенно **в детском возрасте** – это трагедия. Плохое зрение ограничивает возможности осуществлять мечты, снижает качество жизни, физического развития ребенка.

Дети страдают от необходимости носить очки, их общение со сверстниками затрудняется. Из каждых 100 детей примерно 90 рождаются с дальнозоркостью, 3 – с близорукостью, 7 – с нормальным зрением.
В развитых странах каждый четвертый – близорукий.

Одна из главных причин такого роста глазных нарушений состоит в недостаточном внимании со стороны родителей, врачей, педагогов к вопросам гигиены зрения и освещения.

**Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с социальными и бытовыми условиями.** Это такие факторы, как однообразное питание, витаминная недостаточность, природные условия, климат (длинная холодная зима, короткое холодное лето, нарушение фотопериодичности: длинный день, длинная ночь, однообразие ландшафта.

**К основным факторам, вызывающим миопию у школьников, относятся:**
1. недостаточное освещение рабочего места (особенно при искусственном освещении). Неизменный вред приносит недостаточная освещенность рабочего места в домашних условиях во время приготовления уроков и чтения.
2. неприспособленная или плохо приспособленная мебель для занятий. Очень важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели соответсвовали росту детей.
3. неправильная посадка за рабочим столом. Вредная привычка читать и писать, сильно склонив голову, сгорбившись, с наклоном в сторону, в неудобном положении способствует ослаблению зрения.

**Какие задачи ставятся перед учителем для защиты детского зрения?**

1. физкультурные, оздоровительные мероприятия в классах среди детей с близорукостью проводятся по принципу ограничения физической нагрузки.
2. трудовое воспитание детей с близорукостью не должно сопровождаться длительной зрительной нагрузкой (шитье, рисование, лепка).
3. в процессе урока должна быть физкультура для глаз (специальные упражнения) – «зрительная» пауза.
4. осуществлять контроль за правильной посадкой, ношением очков.
5. не реже, чем один раз в месяц пересаживать учащихся, меняя ряды.
6. учащимся с близорукостью не рекомендуются спортивные соревнования, поднятие тяжестей.
7. делать перерывы при чтении на 10-15 минут, через каждые 30-45 минут.
8. проводить беседы с родителями о режиме отдыха и занятий детей дома.

Все основные гигиенические вопросы режима для школьников в обычных школах – построение учебного дня в школе, организация уроков и перемен, организация занятий и отдыха во внешкольное время – имеют прямое отношение к работе учителя.

Особо нужно сказать об учащихся младших классов. Именно в младшем возрасте наблюдаются большие изменения состояния зрения за сравнительно короткий период. Следует помнить, что у детей младшего школьного возраста отсутствуют еще достаточные навыки чтения, письма, длительного сидения. Эти раздражители впервые систематически вошли в жизнь детей и представляют для них определенные трудности.

Поэтому для учащихся первых классов, впервые приступивших к занятиям, 4 урока ежедневно – непосильная нагрузка, в том числе и для органа зрения. Учителю рекомендуется увеличивать число уроков в день постепенно. Несколько раз в неделю делать не по 4, а по 3 или 2 урока в день. Это должно сопровождаться и сменой одного вида деятельности другим.

Следует остановиться и на распределении учащихся по сменам. Учитывая, что учебные занятия в наших школах проводятся в две смены, то с позиции гигиены детского зрения все учащиеся с 1 по 4 класс должны заниматься только в первую смену. Первая смена позволяет значительно легче организовать правильный режим дня, что обеспечивает меньшее утомление детей. У них остается больше времени для отдыха, пребывания на свежем воздухе, занятий спортом и т.д. отдых же улучшает и состояние зрительных функций. Занятия в первую смену проходят и в более благоприятных условиях освещения.

Врачами-гигиенистами доказано, что все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещенности. Наиболее благоприятной для работы зрительного анализатора является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 лк (люкс-единица измерения освещенности). Основные гигиенические требования к освещению: достаточное и равномерное освещение, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. В солнечные дни избыток солнечных лучей создает на рабочем месте блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи.

В осеннее-зимний период, как правило, естественного света не хватает, так как домашние задания выполняются после 16 часов. В пасмурные дни, ранние утренние и вечерние часы для обеспечения оптимальной освещенности необходимо включать искусственное освещение.

На освещенность помещения влияет и чистота оконных стекол. Немытые стекла поглощают 20% световых лучей. К концу зимы, когда на окнах накапливается много пыли и грязи, эта цифра достигает 50%.

**Чтобы у школьников не развивалась близорукость**, нужно улучшить гигиенические условия освещения рабочих мест в школе и дома. Стены в классах и поверхность столов следует окрашивать в светлые тона. Оконные стекла надо чаще мыть и протирать, нельзя ставить на подоконник предметы, закрывающие доступ света, например, высокие цветы. Обязательно нужно учитывать тот факт, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным. Чтобы все дети были в равных условиях, необходимо периодически пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски.

Учителя должны регулярно напоминать родителям об организации занятий в домашних условиях. Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы. Это усугубляет наступившее в школе понижение зрительных функций. Тогда как 1 час отдыха значительно уменьшает общее утомление учащихся, что сопровождается улучшением зрительных функций. Поэтому дома, как и в школе, занятия, требующие напряжения зрения, следует чередовать с такими, когда орган зрения напрягается меньше. Рекомендуется после двухчасовых непрерывных занятий устраивать 10-20-минутные перерывы.

Однако, как показывают наблюдения. Многие родители пренебрегают этими рекомендациями. Порой дети посещают несколько школ, занятий в кружках, и т.д., что ведет к чрезмерной перегрузке всего организма, в том числе и зрительного анализатора.

В последнее время одним из частых компонентов режима дня у школьников разного возраста являются просмотры телепередач. Однако, при всем их культурном значении, они должны быть регламентированы с позиции гигиены, т.к. являются дополнительной нагрузкой на ЦНС и, конечно, **для глаз школьников**. Телепередачи не должны увеличивать накопившееся за день утомление, а максимально способствовать отдыху детей.

Лучше всего расположиться от телевизора не ближе, чем на 3 метра, при этом следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Если школьник носит очки для дали, ему следует их надеть, чтобы излишне не напрягать зрение.

**Смотреть телевизор следует в освещенной комнате! Длительность непрерывного просмотра не должна превышать 20-40 минут – в зависимости от возраста ребенка.**

Большой вредздоровью ребенка могут нанести компьтерные игры, и чам младше ребенок, тем больше отрицательных влияний на него оказывает компьютер, непоправимый вред наносится всему организму в целом. Во многих странах мира детям до 12-летнего возраста вообще не разрешают пользоваться компьютером.

Систематическое выполнение рекомендаций, данных Вашему ребенку, будет способствовать хорошему самочувствию, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы, которое будет положительно влиять на процессы роста и развития как отдельных функций организма, в том числе и зрительных, так и всего организма в целом.

Только при совместных действиях врачей, учителей и родителей можно сохранить или предотвратить раннюю патологию зрения.

**Организация зрительного режима у детей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Зрительная нагрузка** | **Перерыв** |
| 1-2-3 класс 4-5-6 класс7-8 класс 11класс | 20 минут 25-30 минут 45 минут 60 минут | 10-15 минут 10-15 минут 10-15 минут10-15 минут |

**Телевизор в доме.**

**Просмотр телевизионных передач**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольники  | 15-20 минут | в день |
| Школьники младших классов | 30-40 минут | в день |
| Школьники старших классов | 40-60 минут | в день |

**Ребенок и компьютер.**

Для школьников длительность  занятий с компьютером не должна превышать:

В 1 классе – 10-15 минут, 2-5 классах – 15-20 минут, 6-7 классах – 20-25 минут, 8-9 классах – 25-30 минут, 10-11 классах – 30 минут на первом часу занятия и 20 минут на втором. В те же временные рамки должны укладываться домашние занятия с компьютером. Если подросток более глубоко изучает компьютер – допускаются занятия по часу-полтора, но при этом каждые 15 минут глазам нужен отдых.

После посещения детского окулиста из частной клиники, я решил составить список её рекомендаций по сохранению и развитию зрения маленьких детей. Рекомендации подойдут с момента рождения до 5-6 лет.

* Детям до 2 лет  нельзя смотреть телевизор и включенный монитор компьютера (далее – компьютер) в принципе;
* Детям от 2 до 4 лет можно смотреть телевизор и компьютер до 1 часа в сутки, но не более 15 минут в час;
* Детям от 4 до 6 лет можно смотреть телевизор и компьютер не более 15 минут в час;
* Детям до одного года нужно водить игрушкой перед лицом таким образом, чтобы голова не поворачивалась (надо держать голову одному родителю), а двигались только глаза, причем следует стараться достичь крайних положений глаз;
* Читать и рассматривать картинки детям до двух лет можно с расстояния не менее 10 см;
* Следует как можно чаще тренировать глазные мышцы, делая различные упражнения на глаза.

Собственно, вот основные моменты, которые я запомнил. Думаю, что выполнение этих рекомендаций сможет сохранить и развить зрение у маленьких детей. Если хоть кому-то поможет, буду счастлив!

|  |
| --- |
| **сберечь зрение ребенка. Правила и рекомендации для сохранения здоровья глаз** |
| Образ жизни современных детей заставляет их глаза напрягаться часто и порой чрезмерно. Телевизор и компьютер, сотовые телефоны и игровые приставки, кроме комфорта и разнообразия привнесли в жизнь не только взрослых, но и детей дополнительные нагрузки для их еще неокрепших глаз. Знакомство детей с этими достижениями цивилизации начинается уже с грудного возраста. Мама кормит ребенка грудью, смотря любимый телесериал. Ребенок, отвлекаясь от кормления, с некоторого возраста, также поворачивает голову в сторону картинки или звука на экране. Едва малыш начинает ходить, его руки тут же тянутся к компьютерной мышке и клавиатуре. И некоторые родители, поощряя это раннее развитие, позволяют ребенку играть в детские, несложные игры. Но при этом забывают, насколько вреден для глаз ребенка такого возраста яркий свет монитора и необходимость для глаз долго и сосредоточенно следить за происходящим на экране. Поэтому, думаю, всем понятно, насколько важно сберечь зрение детей еще в детстве. **Почему у детей бывают проблемы со зрением?**Есть три наиболее вероятные причины того, почему у ребенка портится зрение. Первая и самая сложная – наследственный фактор. Устранить эту причину маловероятно. Если у родителей плохое зрение, значит и ребенок, скорее всего, унаследует их недуг. Вторая причина – состояние соединительной ткани, а оно зависит от состояния здоровья ребенка, в целом. И здесь, важна адекватная возрасту физическая активность малыша. Третья причина – повышенные зрительные нагрузки. И как раз эту причину в силах устранить большинство любящих и заботливых родителей. Как это сделать? **Правила, которые нужно соблюдать, если вы хотите сберечь зрение ребенка** 1. Если ребенку нравится или нужно читать, купите для него специальную подставку для книг. Приподнятый текст комфортнее читать.2. Делая уроки или рисуя, следите за тем, чтобы глаза ребенка находились на расстоянии 30-40 см от поверхности, на которой он пишет или рисует.3. Не позволяйте ребенку сидеть за компьютером боком. При такой позе неправильно работает кровоснабжение глаз и плечевого пояса, что со временем может привести к плохому зрению.4. Если ребенок играет на компьютере или смотрит телевизор, включите в комнате дополнительный свет. Света от одного телевизионного экрана или монитора недостаточно.5. Если у ребенка уже есть проблемы со зрением и врач назначил очки, постарайтесь убедить ребенка носить их. **Какую зарядку для глаз делать с ребенком?**1. Пусть ребенок зажмурит глаза, после чего откроет и повращает глазными яблоками сначала по часовой стрелке, затем против. Поводит ими вверх-вниз. Делать такое упражнение нужно 10-15 раз. Таким образом восстанавливается кровоснабжение в глазах.2. Предложите малышу сильно сжать а потом разжать веки 10-15 раз. Это упражнение позволит увеличить приток крови к глазам.3. Упражнения – повороты головой и руками по кругу около 10-15 раз позволят укрепить и снабдить кислородом сосуды шеи и позвоночника, что благоприятно скажется и на кровообращении глаз.4. Почаще делайте ребенку массаж воротниковой зоны – шеи, плеч, верхнего пояса спины. Это также улучшает кровообращение всего организма и глаз. Физические упражнения и спорт вообще полезны для профилактики плохого зрения у детей. Особенно рекомендуют заниматься, теннисом, бадминтоном, плаванием. Всеми теми видами спорта, где есть нагрузка на плечевой пояс. **Как кормить ребенка для сохранения хорошего зрения?**В питании любого ребенка должны обязательно быть свежие молочные продукты, мясо, нежирная рыба. Клетчатка в виде любимых ребенком свежих овощей и фруктов также обязательна. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, с малым сроком хранения, что говорит о ненасыщенности их консервантами. Не стоит налегать на биологически активные добавки. Во-первых, не все из них проходят качественную проверку. Во-вторых, от некоторых из них, даже качественных и хороших, у детей может появиться аллергия и дисбаланс в обмене веществ. В-третьих, дети еще слишком малы, чтобы подпитывать их такими вещами. **Общие рекомендации родителям, которые хотят сохранить зрение детей здоровым** http://www.znaikak.ru/design/pic/visred/zr1.jpg1. Проблемы со зрением часто имеют те дети, у которых имеется нарушение осанки и искривление позвоночника. Поэтому всегда следите за осанкой ребенка и корректируйте ее.2. Всегда обращайтесь к высококвалифицированным специалистам за консультацией, если подозреваете, что зрение ребенка ухудшилось. Если вас по каким-либо причинам не устраивают рекомендации одного врача, постарайтесь обратиться еще к одному или двум, чтобы выслушать альтернативные мнения.3. Если ребенку уже поставили диагноз «близорукость», постоянно наблюдайтесь у офтальмолога и проводите назначенные профилактические мероприятия, дабы болезнь не прогрессировала. 4. Если ребенку назначили очки, пусть носит их при необходимости, чтобы не перенапрягать глаза и не морщиться. Но не следует постоянно носить очки для дали. Соблюдение всех этих несложных правил и рекомендаций позволит сберечь зрение Вашего ребенка. |

## Правила работы с компьютером:

1. Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы.

2. Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.

3. На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.

4. Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.

5. В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.

## Правила гигиены при выполнении домашних заданий

1.Выполнение домашних заданий должно проходить в специально оборудованном месте.

2.Свет должен падать с левой стороны.

3.Источник света должен освещать только рабочую поверхность, а абажур должен скрывать от глаз нить накаливания.

4.Мощность лампочки в лампе должна быть не менее 60 ватт.

5.Расстояние от глаз до книги должно быть 40 см.

## Гимнастика для глаз

1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.

3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

## Береги зрение

Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

Следи за тем, чтобы книга и тетрадь были  на расстоянии 30 – 35 см от глаз.

Книгу при чтении ставь на наклонную подставку.

При письме свет должен падать слева.

Не читай лежа, в транспорте.

Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть: никогда не три глаза руками. Так можно занести в них соринку и опасных микробов.

Пользуйся чистым носовым платком, смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.

Очень вредно для глаз подолгу смотреть телевизор.

Не стесняйся носить очки.