**Учение без вреда для зрения**

По мнению специалистов, готовность ребенка к школе определяется по трем основным критериям: интеллектуальное развитие, психологическая готовность и, конечно же, готовность физическая — другими словами, состояние здоровья будущего ученика.

Поступление в школу — это испытание для всего детского организма, и в первую очередь для зрения, так как сам процесс учебы (чтение, письмо) направлен именно на нагрузки такого рода.

Если в дошкольном возрасте у ребенка выявлено снижение зрения, то это чаще всего врожденная патология (косоглазие, астигматизм). Гораздо реже бывает рано приобретенная, так называемая «дошкольная близорукость», связанная со зрительной нагрузкой. Проблемы врожденной патологии можно и нужно устранять в раннем возрасте — об этом родителям должен сообщить окулист на первом же осмотре, который проводится в возрасте до года или при последующих плановых проверках зрения дошкольников.

Как подготовиться к нагрузке?

Во-первых, необходимо соблюдать режим зрительной работы. Нужно постараться приучить ребенка еще до школы правильно сидеть за письменным столом: следить за осанкой, обращать внимание на расстояние от книжки, тетрадки до глаз, которое должно составлять 35-40 см (для контроля — это расстояние от локтя до кончиков пальцев).

Во-вторых, большую роль играет освещение. Если ребенок занимается за письменным столом в дневное время, свет должен падать с левой стороны. Вечером нужен общий свет плюс настольная лампа. Если нет возможности расположить стол рядом с окном, необходимо дополнительное освещение и в течение дня.

В-третьих, постарайтесь ограничить время просмотра телевизора — для ребенка 6-7 лет достаточно одного часа в день. Допустимое расстояние между маленьким человеком и телевизором должно составлять пять диагоналей экрана. Если ваш малыш смотрит телевизор слишком близко или рассматривает картинки в книжке перед самым носом, насторожитесь — возможно, что заболевания глаз начинают атаковать ребенка.

Еще один очень важный момент — перерывы в зрительной нагрузке. Для ребенка 6-7 лет с нормальным зрением период зрительной нагрузки должен составлять 40 минут. Затем необходим перерыв 10-15 минут. Во время отдыха можно посмотреть вдаль в окно, просто закрыть глаза, прикрыв ладонями, или выполнить несложные упражнения: посмотреть вверх на потолок, вниз на пол, на правую стену, затем на левую; сильно зажмурить глаза, а потом расслабить; закрыть глаза и помассировать веки подушечками пальцев, слегка надавливая. Если есть возможность, во время перерыва стоит полностью сменить вид деятельности: поиграть, прогуляться.

Работа с компьютером

Нагрузка для глаз дошкольника, связанная с компьютером, должна быть полностью исключена. Специалисты считают, что компьютер противопоказан детскому зрению. Развивающие интерактивные программы — не лучшее средство для обучения малыша. Вы легко можете их заменить любыми другими, не менее увлекательными и познавательными играми. У младших школьников время общения с компьютером должно составлять 10-15 минут 1-2 раза в неделю. Дело в том, что наши глаза в принципе не приспособлены к подобной зрительной работе. Неважно, какой монитор будет у компьютера, отрицательно на зрение влияет не излучение, а дополнительная зрительная нагрузка из-за близкого расстояния до объекта внимания, неестественные цвета, блики, долгое вынужденное положение головы и глаз, когда сосуды, питающие голову, и глаза в том числе, пережимаются.

Правила школьника

Нужно следовать рекомендациям врача, исходя из особенностей зрения ребенка. Если у малыша снижено зрение, в специальной медицинской карте должно быть указано необходимое место расположения школьника в классе, так как в данном случае «угол зрения» существенно влияет на профилактику и лечение заболеваний глаз. К сведению школьных учителей: если в вашем классе у большинства детишек нормальное зрение, необходимо менять их местами (пересаживать) хотя бы каждый месяц — это тоже своего рода профилактика.

Освещение в классе — особая статья. Общий свет здесь должен гореть постоянно, а доска должна быть освещена дополнительно.

Еще одно правило. Лучше, если переменка между уроками будет временем подвижного отдыха. Очень полезны игры на свежем воздухе. Специалисты своим маленьким пациентам рекомендуют игры с мячом, такие, где нужно точно попасть в цель, теннис (большой и настольный), бадминтон. Подобные развлечения отлично тренируют мышцы глаз, улучшают кровообращение, поддерживают организм в тонусе.

Состояние зрения неразрывно связано с состоянием всего организма, поэтому любые общеукрепляющие мероприятия положительно влияют и на здоровье глаз. Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом — бегает, плавает, катается на лыжах…

Особое внимание необходимо уделить полноценному питанию. Не забывайте включать в рацион белковую пищу (рыба, нежирное мясо, яйца, творог), овощи, фрукты в достаточном количестве. Очень полезна для зрения морковь, черника, любая зелень. Не забывайте про поливитамины с микроэлементами. Курс приема витаминов нужно проводить не реже двух раз в год.