Как сохранить ребенку зрение?

Согласно данным ВОЗ, в развитых странах 20% детей дошкольного возраста и каждый четвертый школьник имеют проблемы со зрением. Наиболее распространенной формой нарушения зрения у детей является миопия или близорукость. У маленьких детей близорукость бывает редко, чаще миопия развивается у школьников. Симптомы близорукости такие: плохое зрение при взгляде на отдаленные предметы, частые головные боли и зрительная утомляемость при долгом наблюдении объектов находящихся на отдаленном расстоянии.

Близорукость развивается вследствие удлинения глазного яблока. Как правило, близорукость — это приобретенное заболевание, когда в результате длительных нагрузок во время чтения, письма, просмотра телепередач или игр на компьютере нарушается кровоснабжение и происходят изменения в глазном яблоке, которые приводят к его растяжению. Вследствие такого растяжения ухудшается зрение вдаль, которое улучшается при прищуривании глаз или при надавливании на глазное яблоко. Близорукость — заболевание прогрессирующее и развивается оно, пока ребенок растет, то есть до 18 — 20 лет.

Потеря зрения для любого человека большая трагедия. Дети, страдающие близорукостью, лишаются возможности правильного физического развития, у них ухудшается качество жизни. Дети переживают от необходимости носить очки, их часто обзывают «очкариками» и общение со сверстниками у близоруких детей затрудняется. Поэтому каждый родитель должен с первых лет жизни ребенка четко понимать, как важно оберегать и сохранять зрение своего ребенка. Ведь одной из главных причин нарушения зрения является недостаточное внимание со стороны родителей и педагогов к вопросам гигиены зрения и освещения.

Что же делать родителям, чтобы сохранить зрение ребенку? Окулисты советуют для избегания развития близорукости детей соблюдать следующие условия:

1. С самого раннего возраста малыша соблюдайте строгий зрительный режим. Сегодня почти во всех домах работает телевизор круглые сутки. Это отрицательно сказывается на зрении маленьких детей. Ведь именно в течение первых годов жизни у ребенка формируется зрительная система, а телевизор наносит непоправимый вред этому процессу. Дети, не достигшие двухлетнего возраста должны сидеть перед телевизором не больше 20 минут. Ребенок двухлетнего возраста может смотреть не больше одного полнометражного мультфильма в течение 30 минут. Старшим дошкольникам разрешается смотреть телевизор не больше часа в день, а младшим школьникам — 2 часа в день с 15 минутным перерывом через час.

Детям с трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед дисплеем компьютера, и не чаще двух раз в неделю. Ребенок старше 7 лет может сидеть за компьютером один час в день или два раза по 40 минут. Время от времени следует заставлять ребенка делать гимнастику для глаз, в виде медленных движений глазами: влево и вправо, вверх и вниз, по диагонали и по кругу. Упражнения надо выполнять по 2 минуты. Очень важно выбрать качественный монитор с высокой частотой обновления и с большой разрешающей способностью, маленьким шагом расположения точек. Компьютерные игры наносят большой вред зрению ребенка. Если родители носят очки от близорукости, лучше ребенку запретить играть в компьютерные игры до 12 летнего возраста.

2. Недостаточное или неправильное освещение рабочего места приносит неизменный вред зрению ребенка. Также плохо влияет на зрение избыточное ослепление солнечными лучами. Для защиты от прямых солнечных лучей необходимо отгородить комнату легкими светлыми шторами или жалюзи. Обязательно смотреть телевизор и сидеть за компьютером в достаточно освещенной комнате. Если ребенок смотрит телевизор или сидит за компьютером в очень темной комнате, из-за перепадов яркости у него быстро возникнет зрительное утомление.

3. Вырабатывайте у ребенка правильную осанку при зрительной нагрузке. Следите за тем, чтобы ребенок сидел прямо за рабочим столом при чтении и письме. Очень важно, чтобы расстояние между столом и подбородком было не менее 33 сантиметра. Когда ребенок сидит за компьютером, расстояние до монитора компьютера от глаз должно быть не меньше 60–70 см. Ребенок должен сидеть прямо, не наклоняясь вперед. А при просмотре телевизора, ребенок должен сидеть на расстоянии трех метров от экрана не сбоку, а прямо перед экраном.

4. Всегда напоминайте ребенку, чтобы он чаще отрывал взгляд от телевизора или от компьютера, смотрел время от времени вдаль, потягивался и часто моргал глазами во избежание пересыхания глазного яблока.