

Школа становится настоящим испытанием для зрения ребенка. Современные нагрузки на детей в школе, даже на первоклашек, не то что не полезны, но зачастую даже вредны для их здоровья, особенно для глаз.

В последнее время самым распространенным глазным заболеванием глаз у детей является так называемая школьная близорукость. В большинстве случаев близорукость у ребят появляется именно в первые школьные годы - от 8 до 10 лет.

Близорукость (миопия) возникает из-за того, что ребенок должен долгое время концентрировать взгляд на близко находящихся предметах: тетрадях, книгах, альбомах. Находясь в таком положении, глазное яблоко растягивается, «ближнее» зрение становится лучше за счет «дальнего», и, переводя взгляд на находящийся вдали предмет, мы получаем расфокусированную картинку. Сначала дети видят хорошо вблизи и плохо вдали, а если близорукость вырастает до высоких цифр, то они и вблизи уже начинают плохо видеть. Перерастяжение глазного яблока приводит к растяжению внутренних оболочек глаза, сосудистой оболочки, как следствие развиваются дистрофические изменения, которые как раз и приводят к серьезным проблемам и даже слепоте.

В канун нового учебного года хочется напомнить родителям о том, что **ПРЕДУПРЕДИТЬ** нарушения зрения у детей проще, чем впоследствии лечить их. Поэтому родители должны обязательно уделять большое внимание состоянию здоровья своих детей и, в частности, здоровью детских глаз и следить за тем, чтобы острота зрения не ухудшалась.

ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ!

Следует знать о том, что отправлять ребенка в школу лучше в возрасте полных 7 лет. К этому времени глазная система заканчивает свой рост и формирование (в том числе и цилиарная мышца, отвечающая непосредственно за зрение вблизи).

Если в семье распространены такие заболевания, как близорукость и астигматизм, лучше отдавать ребенка в обычную общеобразовательную школу, а не специализированную, с углубленным изучением предметов. Обучение в музыкальной и художественной школах также желательно отодвинуть на более старший возраст.

Не рекомендуется учить ребенка грамоте до 6-7 лет. В последнее время стало традиционным очень рано начинать готовить ребенка к школе, начиная с 3-4 лет. В результате мы видим так называемую школьную близорукость у детей уже в возрасте 4-5 лет. Это очень страшная тенденция, которой не наблюдалось еще 5-7 лет назад. Если у ребенка начала развиваться близорукость в пятилетнем возрасте, то в будущем это кандидат на инвалидность по зрению.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ШКОЛЬНИКА

В первую очередь у ребенка должно быть правильно оборудовано рабочее место для занятий. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат ребёнка при обучении в школе возрастает значительно, так как и в школе и дома приходится длительное время соблюдать статичную сидячую позу, сидя за столом. Детская мебель должна соответствовать росту ребенка. Ребёнок не должен работать за очень высоким письменным столом на неудобном стуле. Существуют определённые нормативы размера мебели для приготовления уроков, которые зависят от роста вашего ребёнка. При росте ребёнка 115-130 см высота над полом крышки стола должна быть 52 см, а высота над полом переднего края сиденья стула – 30 см. При росте ребёнка 130-145 см стол – 58 см, стул – 34 см.

Идеальный вариант письменного стола для школьника – это парта. Но, к сожалению, в большинстве школ в настоящее время от парт отказались, хотя парта идеально учитывает все особенности физиологического развития ребенка и работы органа зрения. Дело в том, что благодаря наклонной поверхности парты сохраняется оптимальное расстояние от глаз до тетради, и мышцы спины не переутомляются. Когда ребенок сидит за столом, у него подняты плечи, лопатки напряжены. За партой же ребенок сидит свободно – плечевой пояс расслаблен, руки лежат на парте.

Очень важно с раннего детства сформировать у ребенка правильную осанку. Не забывайте контролировать позу ребёнка при выполнении домашних заданий и чтения. Приучите малыша держать книгу или тетрадь на расстоянии не менее 35 см от глаз. Книгу лучше всего располагать на подставке, так будет легче соблюсти правильное расстояние от глаз до книги. Объясните ребенку, что нельзя читать лежа, так как в таком положении глаза будут сильно уставать. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

Также одним из основных условий организации детского рабочего места является правильное освещение. Помимо основного верхнего искусственного освещения у ребенка обязательно должна быть настольная лампа мощностью не менее 60 Ватт. Для правшей она должна располагаться слева, у левшей - справа. Её задача - освещать тетрадь, когда ребенок пишет, но свет при этом должен падать не через руку, а с противоположной стороны. Рабочий стол лучше всего поставить рядом с окном, т.к. помимо искусственного освещения, в комнату должен поступать естественный дневной свет.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Родители младших школьников должны создать ребёнку правильный режим труда и отдыха. В детском возрасте очень важно чередовать нагрузки с отдыхом. Ребенок не должен часами заниматься зрительной работой

Ученик начальных классов после каждых 20 минут работы обязательно должен делать перерыв. Взрослый ученик – после каждых 30-40 минут. При этом перерыв должен составлять хотя бы 10 минут. В это время ребёнку не стоит читать книжку, смотреть телевизор или играть в компьютер, а полезнее всего будет посидеть с закрытыми глазами,

подойти к окну и рассматривать удаленные предметы, а также сделать гимнастику для глаз, т.е. дать зрительным органам отдохнуть.

СКОЛЬКО РЕБЕНКУ МОЖНО СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР?

Дети не должны смотреть телевизор с утра до вечера. Помимо того, что он очень вредно влияет на глаза, но и отрицательно сказывается на состоянии нервной системы ребенка в целом: приводит к астении и неврозам.

Трехлетнему ребенку в день можно показать короткий мультфильм на 10-15 минут и не более того.

Для школьника просмотр телевизора и компьютерные игры в день не должны превышать в общей сложности 30-45 минут.

ДЕТИ И КОМПЬЮТЕР

Сейчас тяжело представить жизнь без компьютеров. Но к работе с информационными устройствами необходимо подходить разумно. Чем позже ребенок начнет заниматься компьютером, тем лучше. Младшим школьникам вообще не рекомендуется работать за компьютером, а старшим только по мере необходимости.

При работе за компьютером важно, чтобы экран был большого размера. Изображение должно быть четким - чем больше количество пикселей, тем лучше. Расстояние от глаз до компьютера должно быть максимальным, не менее 30 см. При длительной работе нужно делать перерыв на 5-10 минут.

СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ У ДЕТЕЙ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ

Постоянное использование гаджетов (планшеты, смартфоны, игровые приставки) увеличивает нагрузку на наши глаза. Как правило, если мы берем листок с четко напечатанным текстом, то глаз правильно фокусируется. В гаджетах, особенно некачественных, изображение мелкое, состоит из пикселей, вдобавок применяются шрифты, которые их сглаживают. Следовательно, глаз видит нечеткое изображение и вынужден постоянно напрягаться. К тому же, при использовании планшетов и смартфонов никогда не соблюдается необходимо расстояние от глаза до текста, что дополнительно способствует развитию близорукости.

КАКУЮ КНИГУ ЛУЧШЕ ЧИТАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ИСПОРТИТЬ ЗРЕНИЕ: ЭЛЕКТРОННУЮ ИЛИ БУМАЖНУЮ?

Чтобы не портить зрение и испытывать дополнительную нагрузку на глаза, изображение должно быть четким и статичным. Поэтому обращайтесь внимание, чтобы в традиционной книге текст был четко напечатан и не был слишком мелко.

Если сравнивать между собой электронные носители, то электронные книги с экраном E Ink (электронные чернила), конечно же, лучше, чем непредназначенные для чтения гаджеты. Необходимо установить запрет на чтение во время езды в транспорте. Результатом тряски является постоянное изменение расстояния от устройства до глаз. Таким образом, зрение не успевает адаптироваться, а из-за этого оказывается слишком большая нагрузка на этот анализатор.

ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ОЧКИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если у ребенка обнаружены проблемы со зрением и окулист прописывает ему ношение очков, этого ни в коем случае не надо пугаться. В детстве очки выполняют очень важную функцию – они создают условия для правильной работы детского глаза. Далеко не всегда, если в детстве ребенок надел очки, он будет носить их всю жизнь. Наоборот, если маленький ребенок вовремя надел очки, то с возрастом, когда у него сформируется орган зрения, он эти очки сможет снять. Если он в детстве их не наденет, то последствия могут очень серьезными.

ОЧКИ ИЛИ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ?

Проходить профилактический осмотр у детского офтальмолога следует не реже 1 раза в год. Это позволит выявить различные заболевания глаз и нарушения зрения на раннем этапе, что значительно облегчит и ускорит лечение.

Будьте здоровы!