

## Зрение – дар бесценный

Велика роль зрения в жизни человека. Не менее 80% всех восприятий внешнего мира мы получаем с помощью глаз. Цивилизация дала нашим глазам гигантские нагрузки. Уже с 3-5 лет дети начинают читать. Затем учеба в школе, институте... Резкое ослабление зрения лишает человека полноты представления об окружающем мире, ограничивает выбор профессии, а иногда является причиной головных болей, быстрого утомления.

Близорукость часто начинается в школьном возрасте. Близорукий глаз без очков хорошо видит только близко расположенные предметы.

Возникновению близорукости способствуют различные факторы. Один из них – наследственность. Однако передача этого дефекта от родителей к детям необязательна. Усугублять близорукость могут и некоторые эндокринные заболевания. Близорукость связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии - чтение, письмо черчение и т.д. Этому способствует так же недостаточное или неправильное освещение. Если вовремя не принять меры, то близорукость может прогрессировать, что в ряде случаев приводит к серьезным необратимым изменениям органа зрения. Легче предупредить близорукость чем ее лечить.

Так какие же меры профилактики близорукости? Прежде всего в создании таких условий зрительной работы, которые исключают возможность быстрого утомления глаз. Это прежде всего правильное и достаточное освещение рабочего места школьника. Для беспрепятственного попадания в помещение дневного света необходимо содержать в чистоте оконные стекла, не ставить на подоконники высокие цветы. на окнах должны быть светлые шторы для устранения слепящего действия прямых солнечных лучей.

Значительную часть зрительной работы особенно в осеннее-зимний период дети выполняют при искусственном освещении. Поэтому оно должно обеспечивать достаточное количество равномерного света. Рабочее место дома должно освещаться настольной лампой мощностью не ниже 60 ватт, т.к. меньшая мощность дает недостаточно света, а более сильная вызывает ослепление. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35 см. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

Сегодня телевидение стало одним из самых доступных источников информации, а для некоторых детей, наряду с компьютером основным досугом. Порой это настолько увлекает детей, что у них не остается времени для чтения, общения с друзьями, занятием спортом и т.д. многочасовое сидение перед экраном приводит к значительным нагрузкам на орган зрения. Смотреть телевизор школьникам следует не более получаса, затем необходим 30 минутный перерыв. Младшим школьникам рекомендуется смотреть только специальные программы общей продолжительностью не более одного часа в день и не более двух раз в неделю, старшеклассникам - до двух часов в день, но не чаще 3 раз в неделю. Это же касается и компьютера. смотреть телепередачи в темноте не рекомендуется, комната должна быть неярко освещена. Не следует также смотреть телевизор лежа.

И еще несколько полезных советов. Через каждые 40 минут занятий необходим десятиминутный перерыв, и не просто отдых, а специальная гимнастика для глаз. Приводим несколько упражнений. Посмотрите прямо перед собой, затем переведите взгляд на кончик носа. Поморгайте в течении 2 секунд, посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, близко, вдаль. Постарайтесь сделать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее.

Закончите упражнения массажем век – закройте глаза и попеременно указательными и средними пальцами без усилия постучите по закрытым векам. Затем кончиками указательных пальцев помассируйте веки в течении 30 секунд круговыми движениями в направлении от наружного угла глаза к внутреннему. Повторять весь комплекс упражнений, соблюдая последовательность, от начала до конца рекомендуется 3-4 раза.

Чтобы у школьников не развилась близорукость, воспользуйтесь этими советами. Ежедневная зарядка для глаз снимет утомление и одновременно укрепит мышцы глаз.

Эти правила особенно важно соблюдать детям, предрасположенным к возникновению близорукости.

По материалам СОВФД

Кабинет медицинской профилактики ЦРБ.