

## Профилактика нарушений зрения у школьников



На что же следует обратить внимание, чтобы сохранить здоровье детям? Во многом состояние здоровья ребенка, его физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе зависят от того, насколько правильно организован его режим дня.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

### Профилактика нарушений зрения у школьников

Особого внимания специалистов заслуживает значительно возросшее за последние десятилетия число лиц, страдающих нарушениями зрения: около 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый человек в развитых странах страдает близорукостью. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения.

Возраст поступления ребенка в школу совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. Более того, уже 4 - 5% детей имеют проблемы со зрением и носят очки до начала периода обучения. В то же время, учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза: объем зрительной нагрузки у младших школьников в среднем составляет 5 - 7 часов в день (30 - 42 часа в неделю), у школьников среднего и старшего возраста — 8 - 10 часов в день (48 - 60 часов в неделю). Если ребенок к тому же редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, ослаблен частыми заболеваниями, то он входит в группу повышенного риска развития зрительных расстройств.

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов. Крайне важно обеспечить хорошую освещенность. Наиболее благоприятной для зрительной работы является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 лк, если используется искусственное освещение, оно должно быть равномерным, не создавать на рабочих поверхностях резкие тени и блики. Настольную лампу на рабочем столе ребенка надо располагать слева (для правой, для левой - справа), лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром светлых неярких оттенков, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Оптимальная мощность лампы составляет 60 - 80 ватт. Для того чтобы не создавался резкий переход при переводе взгляда с освещенной тетради или книги к темноте комнаты, помимо местного освещения необходимо включать и общее освещение в комнате. Резкий контраст быстро утомляет — появляются чувство напряжения и рези в глазах. При длительной зрительной работе в условиях постоянного контраста освещенности развивается стойкий спазм аккомодационной мышцы, приводящий в дальнейшем к формированию близорукости.

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная в гигиеническом отношении организация занятий в домашних условиях. Следует подчеркнуть, что и дома однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, не должны быть длительными. Поэтому важно своевременно

переключить детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. В случае же продолжения однообразных занятий родители должны прерывать их каждые 10 - 15 минут для отдыха. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, а для расслабления аккомодации подойти к окну и посмотреть вдаль.

Чтобы не допускать зрительного утомления, книгу нужно положить на подставку на расстоянии 35 сантиметров от глаз. Настольная лампа с галогеновым светильником, как правило, ставится слева. Сочетание дневного и искусственного света вреда не принесет. Многие ученики, пользуясь отсутствием взрослых, совмещают выполнение домашнего задания с просмотром телевизора или компьютерной игрой. Это приводит к быстрому снижению зрения. Восемилетний ребенок может просидеть за компьютером не больше 20 минут в день. Жидкокристаллический монитор позволяет увеличить это время до полутора часов, при условии, что каждые 15 минут будет сделан перерыв, во время которого будет проводиться гимнастика для глаз. То же самое касается телевизора. Его экран должен находиться не ближе 2 метров от лица ребенка. Не рекомендуется смотреть передачи в темноте, лучше включить свет, который не дает бликов на экране.

Регулярный осмотр у офтальмолога может помочь выявить нарушения зрения на самых ранних этапах их формирования, а также замедлить прогрессирование близорукости. Следует обращать внимание на жалобы ребенка (боли в глазах, головные боли, повышенную утомляемость), изменения в поведении, успеваемости – они могут быть следствием снижения остроты зрения. Осмотр у офтальмолога должен быть ежегодным. Если у ребенка есть наследственная предрасположенность (нарушение зрения хотя бы у одного из родителей), нарушение осанки, нарушения зрения, проявившиеся до школы – осмотр каждые полгода. Необходимо помнить, что дети начальных классов обычно не жалуются родителям на нарушение зрения, поэтому им также надо посещать кабинет 2 раза в год.

Помните, у большинства детей снижение зрения можно предотвратить. Будьте внимательны к своему ребенку.

*Помощник врача-гигиениста отдела гигиены  
Яцкевич Наталья Петровна*