

Беречь и охранять зрение детей.

*«Золотые искры задрожали в его глазах.
Малыш улыбнулся, радуясь созерцанию этого мира.
Он еще не знает, как важна здесь зоркость.
Любая аномалия зрения - горькая проблема.
Поэтому взрослым надо быть начеку.»*

В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения. С каждым годом число таких детей растет. Поэтому неслучайно, что ранняя диагностика нарушений зрения сегодня имеет особое значение.

Родившись, ребенок попадает в яркий мир красок, звуков, запахов, движений и тактильных впечатлений. Все эти ощущения становятся базой для его развития. Основную информацию об окружающем мире дети получают до трех лет, и более 90% этой информации - с помощью зрения. Вот почему сегодня важно поговорить о детском зрении и нарушениях, связанных с ним.

У человека всего лишь пара глаз, а как много у них может быть патологий: близорукость, дальновзоркость, амблиопия (слабовидение), косоглазие и др. Ребенок дошкольного возраста редко жалуется на зрение, поскольку ему не приходит в голову, что у него что-то не в порядке, даже если есть серьезные нарушения. Поэтому обычно слабое зрение обнаруживается у детей лишь в начальных классах школы, впоследствии же оно продолжает ухудшаться в результате напряженной работы и переутомления.

Что же нужно знать, чтобы сберечь и сохранить зрение детей?

- Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть картинки более 10-15 минут, нельзя слишком рано (до 4 лет) начинать учить с ребёнком буквы.
- Во время зрительной работы, устраивайте глазам отдых: простейший способ - закрыть глаза на какой-то период времени; еще лучше глаза отдохнут, если их дополнительно прикрыть ладонями, чтобы полностью исключить свет.
- Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки (от привычки низко наклоняться к работе очень трудно отучить); при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

- Очень важно правильное равномерное освещение. Свет не должен падать на лицо.
- Важно также качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей: чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше зрительная нагрузка.
- Допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-летнего возраста) - 15-20 минут с расстояния 2,5-3 м. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 9 часов вечера; допустимое расстояние от глаз до экрана монитора не менее 50 см. Резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка.
- Спортивные занятия, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис, бадминтон.
- Необходимо упомянуть и о рациональном, разнообразном питании, включающем овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу - источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

Здоровье наших детей, в том числе и их зрение, зависит от нас, взрослых. От того, насколько внимательны мы будем, насколько своевременной будет наша помощь, зависит дальнейшая жизнь детей, их возможность учиться, приобрести профессию и быть счастливыми.

