**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ**

*19 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ*

В наше время для того, чтобы правильно и успешно строить свою жизнь, необходимо владеть большим количеством самой разнообразной информации. Накопление информации и дальнейшее ее пополнение осуществляется органами чувств, такими как зрение, слух, обоняние, осязание. Однако роль зрения сравнительно с другими органами чувств является, безусловно, ведущей. Недаром говорят: **«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»**.

Для сохранения здоровья ребенка и профилактики расстройства зрения имеет решающее значение **правильно построенный режим дня** с соблюдением гигиены зрения. Игры и учебные занятия учащегося должны чередоваться с пребыванием на свежем воздухе, творческой деятельностью, самообслуживанием, физическими упражнениями, своевременным приемом пищи и сном.

Учащимся с наличием близорукости при выполнение домашнего задания необходимо чередовать зрительную нагрузку с отдыхом для глаз, т.е. через каждые 30 минут работы сделать несколько гимнастических упражнений и физминутку для глаз. Вот несколько таких упражнений:

* сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали - справа налево, затем слева направо;
* сделайте 15 колебательных движений глазами по вертикали- вверх-вниз, вниз-вверх;
* тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева направо;
* тоже 15, но круговых вращательных движений глазами справа налево;
* сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, рисуя уложенную на бок цифру 8.

Полезны для сохранения зрения **регулярные физические упражнения**. Они улучшают деятельность сердца, легких, развивают мышцы, улучшают обмен веществ. Полезны игры в бадминтон, теннис, плавание.

Телевизионные передачи при длительном просмотре оказывают неблагоприятное влияние на отдельные зрительные функции. При просмотре надо сидеть на расстоянии 2,5-3 м от экрана и не сбоку, а прямо перед экраном в неярко освещенной комнате, следить, чтобы свет не попадал в глаза и не отражался на экране. Звук должен быть не очень шумным, изображение четким и несколько ниже глаз. Время просмотра телепередач для учащегося младшего возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа, старшеклассника – 2 часа не более 2 раз в неделю.

Большое значение имеет **сон**. Сон дороже лекаря - гласит поговорка. Во время сна весь организм, в том числе и глаза, отдыхает. Нервные клетки во время сна пополняют запас питательных веществ, накапливают энергию. Для детей 1-4 классов сон должен быть не менее 10 часов, для старших классов – 8-9 часов.

Важную роль в сохранении зрения имеет **полноценное и регулярное питание.** Для нормальной деятельности всех тканей и органов необходимо достаточное содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Чаще всего недостаток витаминов А,В1,В2,С ведет к заболеванию глаз.

В комплекс мероприятий по охране зрения детей входит и **соблюдение гигиены**. Плохая освещенность дома и в школе является одним из важных, если не основных факторов, способствующих развитию близорукости. При слабой освещенности утомление наблюдается особенно у лиц с дефектами органа зрения, т.к., им приходится и без того напрягать его.

Письменный стол лучше поставить вблизи от окна так, чтобы свет падал слева. Лучшим видом освещения является дневное. Рабочее место должно освещаться рассеянным светом, т.к. прямые солнечные лучи создают блики и ослепляют ребенка.

Искусственное освещение создается лампой не менее 60 ватт с абажуром, которая должна стоять слева. Читать рекомендуется сидя за столом. Расстояние от глаз до книги должно быть 30-35 см, книга располагается под углом 35-40  °. Сидение должно быть удобным, со спинкой и соответствовать росту ребенка.

Немаловажный фактор в предупреждении близорукости имеет и **правильная посадка при чтении и письме.** Сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперед, опираться спиной на спинку стула. Для устранения привычки приближать глаза к тексту с первых дней учебы необходимо иметь надлежащую мебель, длительно и терпеливо воспитывать у детей привычку сидеть правильно при чтении и письме.

Все эти советы просты и легко выполнимы, надо только обязательно их выполнять. Это поможет избавить наших детей от многих проблем и огорчений, связанных с ухудшением зрения.

Таким образом, только совместные усилия родителей, учителей по привитию ребенку навыков здорового, активного образа жизни смогут снизить процент детей с проблемами здоровья. Народная мудрость, проверенная веками, гласит: «Берегите платье снову, а здоровье-смолоду». Та к и профилактика любых отклонений здоровья наиболее эффективна на начальном этапе заболевания или до его выявления. Не пренебрегайте простыми житейскими советами, берегите здоровье!