

19 сентября – День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения детей. Всемирный день зрения

Отмечается ежегодно в рамках реализации Глобальной программы по борьбе со слепотой "**Зрение 2020: Право на зрение**" Международного агентства по профилактике слепоты и Всемирной организации здравоохранения.

Всемирный день зрения призван привлечь внимание международного сообщества к проблемам слепоты и нарушения зрения.

По данным Международного агентства по профилактике слепоты:

- Во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из них **36 000 000 со слепотой**.
- В среднем, 7 миллионов человек в год на планете становятся слепыми.
- Около 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.

По данным ВОЗ:

- 19 миллионов детей страдают от нарушения зрения.
- 12 миллионов из них имеют аномалии рефракции.
- 1,4 миллиона детей, имеют необратимую слепоту на всю жизнь.

Термин «**миопия**» впервые встречается в работах Аристотеля (330 г. до н.э.). В буквальном переводе с греческого «**μυο**» - щурить, смыкать, «**οps**» – зрение. Таким образом, миопия дословно – «мир прищуренных».

Основы профилактики миопии:

- Соблюдение гигиены органа зрения.
- Чередование работы и отдыха.
- Ограничение просмотра компьютера и телевизора.
- Общее укрепление организма.

Светящееся изображение электронных гаджетов глазом воспринимаются намного сложнее, чем напечатанное на бумаге,

картинка состоит из пикселей, совершающих мерцательно-колебательные движения.

Электронный учебник нельзя рассматривать как альтернативу обычному. Если учебное издание находится на портативном устройстве (нетбук, ноутбук, электронная книга и др.), то предел для первоклассника – 7 минут в течение занятия, а для 11 классов – 20 минут. При «закачке» электронного учебника на стационарный компьютер: 10 и 30 минут соответственно.

Также следует ограничить просмотр телевизора. Дошкольникам разрешается смотреть телевизор 15 минут утром и 15 минут вечером, подросткам – до 1 часа в день. Следует помнить об обязательном отдыхе для глаз каждые 20 минут и расстоянии до телевизора.

Общее укрепление организма

Состояние здоровья ребенка особенно важно в подростковый период, необходимо лечение общих соматических заболеваний.

Прогулки и игры на свежем воздухе.

Здоровый и достаточный по времени сон (8-10 часов).

Физическое развитие. Для укрепления физического развития полезны – теннис, плавание.

Дети с миопией слабой степени могут заниматься спортом (исключения – бокс, тяжелая атлетика, прыжки с парашютом, мотоспорт). При миопии средней и высокой степенях занятия спортом противопоказаны.

Полноценное питание

Детям с ослабленным зрением необходимо употреблять продукты богатые витаминами и микроэлементами (творог, сыр, сливочное масло, печень, рыба, говядина, икра, морковь, черника, красный сладкий перец, шпинат, шиповник и др.).

Выполнение перечисленных рекомендаций по профилактике близорукости, в совокупности с регулярно выполняемой гимнастикой, будет способствовать укреплению детских глаз и предупреждению снижения зрения.