

## **Профилактика близорукости**

Близорукость или миопия - это заболевание глаз, которое проявляется снижением зрения вдаль. При близорукости глазное яблоко имеет удлиненную форму и когда световые лучи проходят сквозь него, то фокусируются перед сетчаткой, а не на ней. При этом на сетчатке создается нечеткое изображение. Если ничего не предпринимать, то развиваются серьезные необратимые изменения органа зрения.

Близорукость, в большинстве случаев, проявляется и прогрессирует в школьном возрасте. Причин для этого множество - большая нагрузка на глаза ребенка во время учебных занятий, просмотра экрана телевизора, компьютера, гаджетов и другое. Также имеет место причина – наследственность.

Чтобы предотвратить развитие близорукости нужно знать и применять профилактику, которая вполне простая и доступная.

Профилактика близорукости включает:

- перерывы во время длительной работы за компьютером или любой другой продолжительной деятельности глаз. Такой отдых должен длиться от трех до пяти минут и повторяться каждые сорок минут;
- чередование чтения, выполнения домашних заданий с активными играми, физическими упражнениями и прогулками;
- полноценный сон.
- гимнастика для глаз. Пример упражнений: медленно двигать глазами вверх-вниз, затем влево-вправо и по окружности большого воображаемого круга; переводить взгляд поочередно с близкого предмета вдаль; зажмурить глаза на несколько секунд, затем открыть их; быстро моргать в течение 1 минуты.
- правильно организованное рабочее место - размер и конструкция мебели подобраны в соответствии с ростом и пропорциям тела ребенка, оптимальная освещённость рабочей поверхности;
- полноценное и разнообразное питание.

В питании должны присутствовать:

- морская рыба, в которой содержатся жирные кислоты и полиненасыщенные жиры;
- продукты, богатые витаминами А (печень, сливочное масло, сыр, яйца), С (цитрусовые, ягоды), Е (растительное масло, молочные продукты, печень, яйца, орехи). Также для поддержания здоровья сетчатки глаза необходимы лютеин и зеаксантин (содержатся в зеленых листовых овощах, петрушке, укропе, кукурузе, фисташках).
- фрукты и овощи, в том числе оранжевого цвета: морковь, персики, курага, облепиха, хурма, оранжевые помидоры, болгарский перец.

**Ваше здоровье – в ваших руках!**