

Профилактика нарушений зрения у детей.

Дети школьного возраста наиболее подвержены развитию близорукости. Способствует этому длительные и интенсивные зрительные нагрузки на близком расстоянии, плохое освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении и письме, чрезмерное увлечение телевизором и компьютером. Поэтому профилактические мероприятия должны быть направлены на оздоровление организма в целом.

Во избежание развития проблем со зрением у детей родители должны следить за здоровьем своего ребенка, выполняя ряд определенных мероприятий по профилактике:

- укреплять иммунитет ребёнка, постараться больше времени проводить с ним на свежем воздухе;

- следить за тем, чтобы дети не читали и не играли лёжа, особенно на боку;

- выделить место для занятий у окна, соблюдая при этом режим освещения – оно должно быть достаточным, желательно использование верхнего света, настольной лампы. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения;

- свет в комнате должен быть мягким, не оказывать слепящего действия - потолки, оконные проёмы и рамы желательно окрасить в светлый цвет, мебель также светлых тонов;

- во время письма, рисования, черчения источник света должен располагаться спереди и слева, а при чтении может быть и справа;

- зрительное рабочее расстояние при чтении и письме - не более 30-35см; бумага для письма иметь светлый цвет, стержень – тёмный.

- выполнение домашних заданий для детей 2 классов по времени не должно превышать 1,2 часа, 3- 4 классов – 1,5 часов, 5-6 классов – 2 часа, 7- 8 классов – 2 часов, а старшеклассников - 3 часов. Приступать к выполнению домашних заданий следует не ранее чем через 2 часа после окончания уроков в школе. Обязательно делать десятиминутные перерывы через каждые 30-40 минут работы, желательна в этот период и в школе и дома гимнастика для глаз в течение 5-7 минут;

- контролировать просмотр телевизионных передач. Продолжительность просмотра для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 мин., младшего возраста - один час, среднего-1,5 часа, старшеклассников-2 часа. Минимальное расстояние до телевизора примерно 2-2,5 метра. А также следует контролировать продолжительность работы (игр) на компьютере и игр на сотовых телефонах. Детям 5-6 лет не рекомендуют заниматься на планшетах, электронных книгах, ноутбуках. Продолжительность занятия для детей в возрасте 8-16 лет составляет 15-30 минут.

Очень полезны занятия физической культурой, это укрепляет организм, уменьшает возможность развития близорукости.

В учреждении образования педагог также должен обращать внимание на профилактику нарушения зрения путем проведения динамических пауз (перемен), осуществлять контроль за осанкой ученика, сидящего за партой, за правильной рассадкой детей в классе.

Врач-гигиенист (заведующий)
отделением гигиены детей и подростков

Е. Песенко