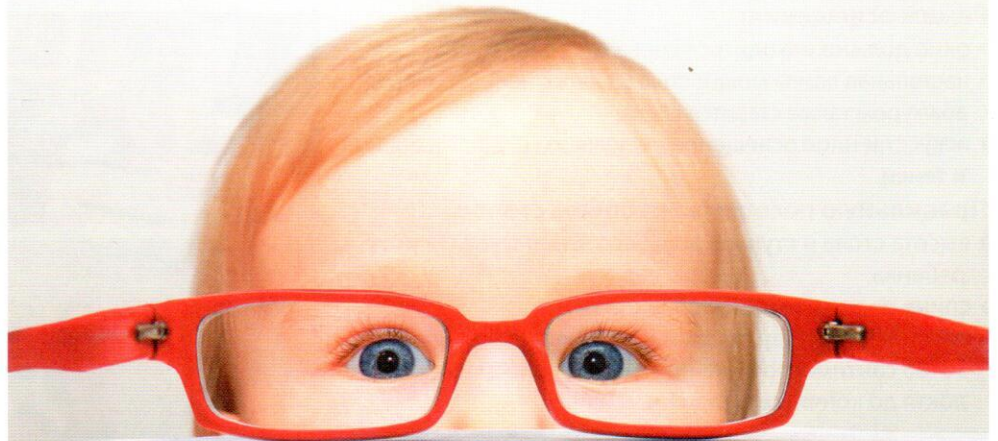


ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ



У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

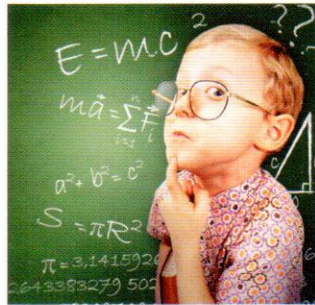
БЛИЗОРУКОСТЬ

– это болезнь глаз, при которой человек плохо видит предметы, расположенные вдалеке, но хорошо видит те предметы, которые находятся близко. Удаленные предметы кажутся расплывчатыми, смазанными, нерезкими. Острота зрения становится ниже 1,0. Близорукость также называется миопией.

По данным статистики, на земле каждый третий человек страдает близорукостью.

Близорукость может быть диагностирована в любом возрасте, но чаще, впервые обнаруживается у детей в возрасте 7–12 лет.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ



1. Наследственность – по статистике, если оба родителя страдают миопией, шансы родить ребенка с такой же проблемой – 50:50.
 2. Перенапряжение глаз – длительные и интенсивные зрительные нагрузки на близком расстоянии.
 3. Чрезмерное увлечение телевизором и компьютером.
 4. Плохое освещение рабочего места.
 5. Неправильная посадка при чтении и письме.
- Как правило, появление близорукости совпадает по срокам с началом школьного обучения.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

Соблюдать режим зрительных нагрузок:

- ▶ рекомендуемая продолжительность домашних занятий для школьников 1–2 классов не более 1.5 часа, 3–4 классов – 2.5 часа, старших школьников не более 4-х часов с обязательным 10-минутным перерывом через каждые 30–40 минут;
- ▶ длительность непрерывного просмотра телепередач должна составлять для младших школьников не более 30 минут, для старших – не более 2–3-х часов в день.

Режим освещения:

- ▶ окно должно находиться слева от стола;
- ▶ настольная лампа мощностью 60 ватт с непрозрачным абажуром также ставится слева;
- ▶ искусственное освещение не должно создавать бликов и теней.

Правильную посадку за рабочим столом:

- ▶ высота стола и стульев должна соответствовать росту ребенка;
- ▶ спина поддерживается спинкой стула;
- ▶ расстояние между глазами и рабочей поверхностью 30–35 сантиметров (это приблизительно длина руки от локтя до кончиков пальцев).



ПИТАНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

В рационе питания должны присутствовать:

- ▶ морковь, капуста, петрушка, укроп;
- ▶ рыба, мясо, кисломолочные продукты, творог;
- ▶ черника, клюква, курага, орехи.

Дети обязательно должны заниматься физкультурой и спортом, как можно больше времени проводить на свежем воздухе, бегать, плавать, играть в подвижные игры.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ГЛАЗ

1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно 8–12 раз (голова неподвижна).
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно 8–10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении 4–6 раз.
4. Частые моргания в течение 15–30 с.

Наши глаза заслуживают внимательного, заботливого к себе отношения. Именно поэтому беречь зрение необходимо с раннего детского возраста и, особенно, во время обучения.

О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
ЗАБОТИТСЯ

Департамент здравоохранения и социальной помощи населению
комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска
Иркутск 2014

Тираж 19300 экз.
Издательство «Время странствий»