**Профилактика нарушения зрения**

|  |  |
| --- | --- |
| ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¿ÑÐ¾ÑÐ¸Ð»Ð°ÐºÑÐ¸ÐºÐ° Ð½Ð°ÑÑÑÐµÐ½Ð¸Ð¹ Ð·ÑÐµÐ½Ð¸Ñ Ñ ÑÐºÐ¾Ð»ÑÐ½Ð¸ÐºÐ¾Ð² | Зрение для человека представляет величайшую ценность, и знать о том, как сохранить, или улучшить его, должен знать каждый.  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;

Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов. Положительное влияние на здоровье глаз оказывают бета каротин, витамин С, Е, цинк, калий, омега-3 жирные кислоты и др. Продукты, богатые этими  питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой. К ним относятся: зелёные листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

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

            В учреждениях образования профилактика нарушений зрения должна заключаться в контроле за осанкой ученика, сидящего за партой (недопущение развития синдрома склоненной головы и искривления шеи) и за правильной рассадкой детей в классе.

*Материал подготовила: помощник врача-гигиениста Наталья Ган*