Гигиена зрения у детей



Зрение – важнейшая функция нашего организма. С помощью наших глаз мы получаем 90% информации об окружающем мире. Зрение необходимо беречь и постоянно заботиться о нем с рождения.

*Очень часто дети не говорят взрослым, что они стали видеть хуже, поэтому родителям стоит обращать внимание на следующие моменты***:**

Ребенок прищуривается, низко наклоняет голову при выполнении домашних заданий, играх или при чтении. Близко смотрит телевизор или приближается к экрану монитора. Быстро устает при зрительных нагрузках.

***Соблюдайте основные правила по гигиене зрения:***

*Хорошее освещение*. Освещение должно быть аналогично дневному или производимое лампой 40-60 ватт. Световые лучи не должны светить прямо в глаза. Оптимальные условия для глаз при чтении - зональное освещение в виде лампы, установленной слева от ребенка (если ребенок правша) и направленной на книгу. Чтение при рассеянном и отраженном свете вызывает перенапряжение зрения и, соответственно, утомление глаз. Хорошо, если вокруг много предметов (или стен) мягкого зеленого цвета, который легче всего воспринимается глазами.

*Качество шрифта.*Выбирайте печатные издания с четким шрифтом на белой бумаге.

*Комфортное расположение*. Расстояние от глаз до книги или монитора - не менее 70 см., до планшета - не менее 30 см. Смотреть нужно прямо на экран или книгу, не поднимая или опуская глаза вниз. Это несет дополнительную нагрузку на глазные мышцы и ухудшению зрения. Во время занятий следите, чтобы ребенок держал туловище и голову прямо, а плечи - расправленными.

*Нежелательно читать в движущемся транспорте*. Когда дистанция между глазами и книгой постоянно сокращается и увеличивается, глаза постоянно меняют фокус, что оказывает негативное воздействие на мышечные структуры и приводит к потере остроты зрения.

*Давайте отдых глазам.* Он выражается в смене зрительных нагрузок. Если вы смотрели длительно на предметы вблизи (книга, монитор, телевизор), то следует несколько минут посмотреть вдаль. Важны и противоположные действия - при длительном взгляде вдаль перевести взгляд на предметы вблизи.

Прогулки на солнечном свете на свежем воздухе основной и самый «естественный» способ профилактики появления и торможения прогрессирования уже выявленной миопии. Старайтесь гулять с детьми на улице от 1,5-2 часов ежедневно.

*Ребенок и гаджеты*

Детей до 3 лет не стоит приучать к играм на мобильном телефоне, компьютере, планшете. Мультики им лучше смотреть на большом экране телевизора, а не на мелких экранах гаджетов.

Ребенку школьного возраста уже можно пользоваться планшетом, но все же лучше отдавать предпочтение стационарному компьютеру, в котором клавиатура совмещена с экраном, что не дает возможности регулировать расстояние от экрана до глаз. Помните, что работа на слишком близком расстоянии от экранов провоцирует спазм аккомодации (спазм глазной мышцы).

Желательно, чтобы ребенок школьного возраста пользовался мобильным телефоном при необходимости, а не для постоянных игр в нем.

*Защита глаз от УФ-лучей*. В яркую солнечную погоду рекомендуется надевать защитные очки для защиты сетчатки от ультрафиолетового излучения.

*Посещайте офтальмолога.*

При появившихся подозрениях о проблемах с глазами, непременно обращайтесь к специалисту. Для профилактики не реже 1 раза в 2 года проходите осмотр у офтальмолога.

*Общая гигиена*. Гигиена глаз неразрывно связана с общей гигиеной тела. Использование личного полотенца, мытье рук - все должно соблюдаться.

*Рациональное питание*. 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. Продукты, богатые этими питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой. К таким продуктам относятся: зеленые листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

Следите за состоянием зрения ваших детей. Соблюдая несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение и сберечь свои глаза, что является важным фактором в их дальнейших успехах.

Материал подготовлен на основании сведений ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.