

Профилактика расстройств зрения у детей

Организм ребенка восприимчив ко всякого рода воздействиям, поэтому именно в детском возрасте развитию зрения и профилактике заболеваний глаз должно быть уделено особенное внимание.

Хорошее зрение зависит от множества самых разнообразных факторов как внутренних (наличие болезней, характер питания, наследственная предрасположенность и т.д.), так и внешних (различные ушибы, падения, травмы глаза, плохие условия зрительной работы и т.д.).

В предупреждении зрительных расстройств ведущую роль играет общее укрепление организма, чему в значительной степени содействует определенный распорядок жизни и устранение таких неблагоприятных факторов как напряженная длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии в неблагоприятных условиях (недостаточная освещенность, неудобная поза, несоответствие роста размерам мебели).

Частое нарушение режима дня выражается в постоянном недосыпании, недостаточном пребывании на свежем воздухе, резком ограничении двигательной активности и т.д.

Параллельно с ростом и развитием всего детского организма наблюдается большая изменчивость всех элементов глаза и формирование его оптической системы. Этот процесс особенно интенсивно протекает в период от 1-го до 5-ти лет жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, вес глазного яблока, преломляющая сила глаза.

Сказывается это на изменении остроты зрения (способности глаза видеть предметы четко) и рефракции (преломляющей силе глаза). Острота зрения, равная 1,0 (т.е. норма) формируется у детей не сразу, а колеблется в зависимости от их возраста. Большинство детей при рождении имеет дальнозоркую рефракцию, которая в дошкольном возрасте (от 3-х до 5-ти лет) всё ещё значительно преобладает над нормальной. И только с 6 лет наблюдается тенденция к уменьшению числа детей с дальнозоркостью.

В возрасте от 3-х до 7-ми лет причиной понижения остроты зрения бывает и близорукость. По данным многих авторов, число близоруких детей в дошкольном возрасте увеличивается почти в 2 раза: 1,5% - в 3 года и 3,0% - в 7 лет.

Среди учащихся, поступающих в 1 класс, от 15% до 20% детей имеют остроту зрения ниже 1,0 (правда, чаще вследствие дальнозоркости). Нарушение остроты зрения у таких детей приобретено не в школе, а появилось еще в дошкольном возрасте.

Увлечение родителей ранним приобщением детей дошкольного возраста к буквам и чтению, когда еще не сформировавшийся глаз подвергается значительной нагрузке, приводит к перегрузке органа зрения, истощению его резервных возможностей и в конечном итоге к расстройствам и заболеваниям глаз.

Внимание к развитию зрения у детей необходимо уделять и максимальное расширять профилактические мероприятия крайне важно с дошкольного возраста, когда ещё можно способствовать правильному возрастному развитию зрения.

Для охраны зрения детей необходимо правильно организовывать занятия в домашних условиях.

Дома дети особенно любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и 1-го часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, при этом между занятиями необходимо выделить время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха.

Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать для него соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Правильные зрительные привычек у детей нужно формировать с 2-3 лет. Учите детей периодически моргать, не горбиться, не давайте им возможность смотреть пристально, просите чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Превратите эти упражнения из игры в привычку. Длительный просмотр телевизора, занятия на компьютере, планшете, мобильном телефоне оказывают неблагоприятное влияние на зрение.

Длительность непрерывного просмотра или занятий для дошкольников не должна превышать 30 минут, оптимальное расстояние для зрения - 2,0-5,5 м от экрана телевизора, и 40 см от экрана компьютера, сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Во время занятий свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время дня. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см. Желательно исключить из поля зрения ребенка во время работы различные бликующие или отражающие поверхности. И, конечно, не надо забывать о правильном положении тела - не сутулиться, стараться сидеть достаточно расслабленным, делать гимнастику для глаз.

Наиболее частыми формами нарушений зрения в детском возрасте являются косоглазие и близорукость. Лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение лечебных осмотров (в возрасте 3-х лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем прогноз лечения благоприятнее.

Гимнастика для глаз



1



ЗАЖМУРЬТЕСЬ. ЗАТЕМ ШИРОКО РАСКРОЙТЕ ГЛАЗА. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ.



2



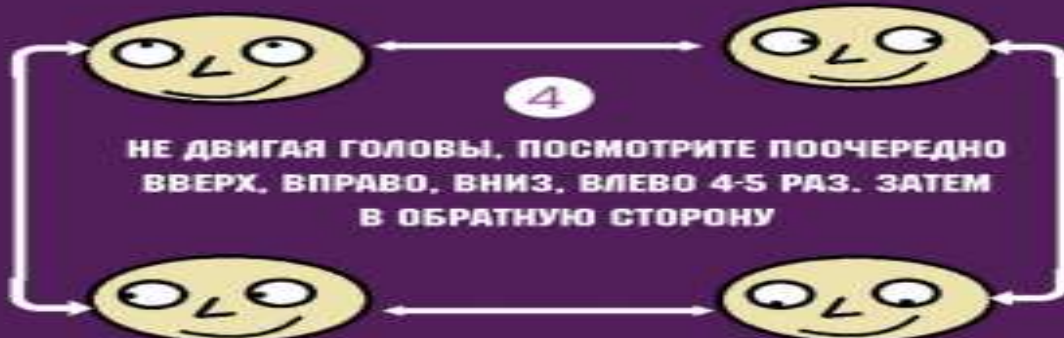
ИНТЕНСИВНО МОРГАЙТЕ ОКОЛО 10 СЕКУНД



3



ПОСМОТРИТЕ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ. ПЕРЕВЕДИТЕ ВЗГЛЯД НА КОНЧИК НОСА. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ



НЕ ДВИГАЯ ГОЛОВЫ, ПОСМОТРИТЕ ПООЧЕРЕДНО ВВЕРХ, ВПРАВО, ВНИЗ, ВЛЕВО 4-5 РАЗ. ЗАТЕМ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



5



ПОСМОТРИТЕ ВДАЛЬ. ЗАТЕМ ПЕРЕВЕДИТЕ ВЗГЛЯД НА КАКОЙ-НИБУДЬ БЛИЗКИЙ ОБЪЕКТ. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ

6



ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. ОТДОХНИТЕ ПАРУ МИНУТ.