**20 сентября – День здоровья школьников.**

**Профилактика нарушений зрения**

**Нарушения зрения у школьников** — явление нередкое. Наиболее часто встречается близорукость, активно прогрессирующая в школьные годы. Близорукий ребенок плохо видит предметы, расположенные вдали, сохраняя способность видеть предметы, находящиеся вблизи. Начало развития близорукости обычно приходится на 6—10-летний возраст. И к окончанию школы практически каждый четвертый-пятый выпускник страдает близорукостью.

Миопия (близорукость) возникает из-за перенапряжения глаз ребенка, когда взгляд долгое время сосредоточен на близких предметах: учебнике, тетради, альбоме для рисования. Дети подолгу сидят у телевизора и компьютера, что существенно увеличивает нагрузку на глаза. Дополнительные занятия, недостаток сна, малоподвижный образ жизни - все это способствует ухудшению зрения. Способствует развитию близорукости и чтение лежа, оно вызывает нарушение кровоснабжения глазных мышц и их перенапряжение.

Возникшая в младшем школьном возрасте близорукость еще не устойчива, но к 11—15 годам изменения в зрении закрепляются. Поэтому если вы заметили, что ребенок стал щуриться, часто моргать, тереть глаза и садиться близко к экрану, возможно, у него появились проблемы со зрением. Не откладывайте решение этой проблемы на потом, обратитесь к офтальмологу. Своевременно начатое лечение может приостановить или замедлить дальнейшее развитие заболевания, если все назначения и рекомендации врача будут выполняться точно.

Вначале врач обычно назначает специальные упражнения для мышц глаза, суть которых состоит в рассматривании разноудаленных предметов. Их несложно делать и дома. Наиболее простое из них «метка на стекле». На стекло окна на уровне глаз стоящего перед ним ребенка приклеивается круглая метка красного цвета диаметром 3—5 мм. За окном выбирается удаленный предмет для рассматривания (дерево, куст, противостоящий дом, какой-нибудь предмет на спортивной площадке и т. п.). Школьник, глаза которого находятся на расстоянии 30—35 см от стекла, должен посмотреть на метку, а затем быстро перевести взгляд на выбранный за окном объект, так поочередно нужно переводить взгляд, не задерживая его более 20—30 секунд на одном объекте. В начальной стадии близорукости такие упражнения полезно делать 1—1,5 минуты во время перерыва при выполнении домашних заданий. Систематическое их повторение совершенствует функцию аккомодации, помогает устранить начальные проявления близорукости, являясь, таким образом, лечебным и профилактическим средством.

Сохранению нормального зрения способствует рациональное питание с достаточным количеством витаминов, особенно А и D. Это жирорастворимые витамины, больше всего их содержится в рыбе, печени животных, сливочном масле, яичном желтке, молоке. Витамин А образуется из каротина, содержащегося главным образом в оранжевых фруктах и овощах (шиповник, хурма, морковь, помидоры), а витамин D способен синтезироваться в организме ребенка под воздействием ультрафиолетовой части спектра солнечных лучей. Поэтому так важно пребывание ребят на свежем воздухе в середине дня, когда ультрафиолетовое излучение наиболее интенсивно.

Школьникам, у которых выявлена близорукость, следует поберечь себя. Им не рекомендуется чрезмерная физическая нагрузка, выполнение заданий, связанных с пребыванием в согнутом положении и опущенной вниз головой, подъемом тяжестей, рассматривание мелких предметов. Выбирайте виды спорта, не требующие остроты зрения и позволяющие тренироваться без очков.

Если ребенку рекомендуются очки, их необходимо обязательно носить так, как указал врач (постоянно, в кино, театре, при просмотре телевизионных передач). Ежегодно следует проверять остроту зрения и пригодность используемых очков.

**Для профилактики заболеваний зрения у детей рекомендуется запомнить несколько простых правил:**

* Ребенок должен заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света располагается слева и сверху от него.
* Длительный просмотр телепередач или занятия на компьютере более получаса отрицательно влияют на зрение.
* Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2 до 5 метров.
* Монитор должен стоять на расстоянии вытянутой руки ребенка. Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном.
* Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.
* Книжки для дошкольников и младших школьников должны быть с крупным шрифтом.
* Исключите чтение в положении лежа. Книгу (тетрадь) следует располагать от глаз на расстоянии, равном длине предплечья (от локтевого сгиба до кончика пальцев).
* Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз.
* Гуляйте побольше на свежем воздухе - солнечный свет оказывает благотворное влияние на детское зрение, как и возможность рассматривать близкие и отдаленные предметы при естественном освещении.

Работа за компьютером является серьезной нагрузкой не только на зрение, но и на весь организм в целом. Многие дети незаметно для себя часами просиживают за монитором, поглощенные компьютерными играми. Вместе с тем, оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязателен перерыв 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

**Гимнастика для глаз**

1. Не поворачивая головы переведите взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повторите 5 – 8 раз.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.

3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напишите в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

Зрение - это величайшая человеческая ценность, и информация о том, как сберечь его, доступна всем. Глаза являются важнейшим органом восприятия окружающего мира, и каждый определяет для себя сам: смотреть на окружающий мир ясными глазами или через очки.