

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

Развитие технического прогресса откладывает свой отпечаток на здоровье каждого человека, особенно на здоровье детей. Именно поэтому современное здравоохранение уделяет особое внимание профилактике заболеваний молодого населения.

Усиленная и напряженная работа детей и подростков при несоблюдении элементарных медицинских и гигиенических правил - близкое расстояние от глаз до рабочей поверхности тетради, учебника, экрана телевизора или компьютера, плохое освещение приводят к переутомлению зрения и близорукости у школьников.



Прослеживается явная тенденция к увеличению учащихся, страдающих нарушениями зрения. Чтобы уберечь глаза в детском возрасте следует помнить и выполнять несложные рекомендации врача, а став взрослым, продолжать видеть хорошо. Так, расстояние от глаз до книги или тетради школьника должно быть не менее 30 сантиметров – (оно примерно равно расстоянию от локтя до кончиков указательного и среднего пальцев руки).

При письме и чтении свет должен всегда падать слева. А при выполнении домашнего письменного задания необходимо кроме общего и местного освещение - настольная лампа, опять же расположенная слева. Нельзя читать лежа, а также в движущемся транспорте. После 25-30 минут напряженной зрительной работы, глазам следует дать отдых, в виде зрительной гимнастики предложенной Э.С. Аветисовым:

Круговые движения глаз вправо и влево.

Движения глаз вверх, вправо, влево, по диагонали.

Лёгкое надавливание тремя пальцами рук на верхнее веко при закрытых глазах.

Интенсивное зажмуривание глаз.

Расположение у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На стекле крепится круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали отмечается предмет для фиксации (дом, дерево, др.). Взор фиксируется на метке на 1-2 секунды, затем переводится на 1-2 секунды на удалённый предмет и обратно. Упражнение повторяется 2 раза в день от 3 минут в начале курса до 5-7 минут в конце курса ежемесячно циклами по 10-15 дней.

Важно также правильно сидеть при письме и чтении – не сутулясь и не склоняясь в одну сторону. Просмотр телепередач и работу на компьютере, игры на мобильном телефоне нужно максимально ограничить до 2-3 часов в день. Особое внимание родителям и учителям следует уделить профилактике глазного травматизма во время занятий спортом, подвижных игр, при работе дома и на уроках труда, химии, физики, а также в период массовых мероприятий.

Необходимо постоянно напоминать детям, что зрение – это одна из самых главных функций нашего организма. Ухудшение или потеря зрения – это страшная трагедия для человека любого возраста и положения. Поэтому про наш глаз можно сказать так: «хоть мал золотник, да очень дорог».