

## Как сохранить ребенку зрение?

*Зрительная гигиена — это комплекс предупредительных мер, которые рекомендуются офтальмологами для предотвращения ухудшения зрения и глазных заболеваний.*



Отягощенная наследственность, плохая экология, врожденные или приобретенные заболевания — таковы причины, из-за которых у ребёнка может снижаться острота зрения. К сожалению, эти причины плохо поддаются коррекции со стороны родителей. Но и доля их влияния на зрение не так высока, как иногда кажется.

Есть и другой перечень: длящиеся часами мультфильмы; компьютерные игры; усиленное раннее развитие; образовательные

перегрузки в школе; и даже неумеренное чтение детских по своей полиграфии книг. Этот перечень факторов приводит к ухудшению зрения гораздо большего количества детей, но практически всё перечисленное в нем может и должно быть скорректировано родителями.

Какие меры нужно принимать, о чем нужно помнить, чтобы потом не пришлось лечить зрение? Если момент упущен, и зрение начало ухудшаться, следует попытаться остановить или хотя бы притормозить этот процесс.

Все их рекомендации офтальмологов можно условно разделить на группы, по влиянию определенного фактора:

## **1. Телевизор.**

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте — до 1,5 — 3 часов. Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана. То есть, для экрана с диагональю 72 см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3,5 метров. Если комната не позволяет так далеко отодвинуться, нужен телевизор поменьше. По мнению офтальмологов, тип его (электронно-лучевой, жидкокристаллический или плазменный) не влияет на переносимость зрительных нагрузок.

## **2. Компьютер.**

Офтальмологи единодушны: до школы — никакого компьютера. Естественно, в современном мире, где компьютер есть практически в каждой семье, запретить его использование очень трудно. Но ограничить необходимо. Если известно, что в семье есть отягощенная наследственность, то следует проявлять твердость.

Если с этим все спокойно, то рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет — около 15 минут в день. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно до 1,5 часов в день, с обязательными перерывами. В перерывах необходимо делать упражнения для глаз.

## **3. Учебные нагрузки и/или слишком усердное раннее развитие**

Раннее обучение чтению, рисованию и занятии другими малоподвижными видами деятельности должно обязательно сменяться активными двигательными упражнениями на свежем воздухе.

В первом классе, когда не только многократно возрастает зрительная нагрузка, но и ребенок испытывает постоянный стресс, в условиях неудобной мебели, плохой освещенности и невозможности сменить позу.

Что здесь могут сделать родители? Во-первых, не следует ругать за оценки, усугубляя стресс ребенка. Во-вторых, в конце каждой четверти ребёнка должен обследовать офтальмолог. В-третьих, необходимо соблюдать зрительную гигиену дома.

Учителям и родителям не мешало бы знать, что ребенок рождается с низкой остротой зрения. Пресловутая «единица» достигается только примерно в семилетнем возрасте. Это одна из причин, почему занятия в школе начинают с семи лет. Но эта граница у всех индивидуальна, а если в наличии плохая наследственность или в анамнезе, к примеру, вегетососудистая дистония, то без консультации офтальмолога перед школой не обойтись.

#### **4. Чтение**

При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-33 см. Страницы книги должны быть хорошо освещены сверху и слева. Чем младше ребенок, тем более строгими должны быть полиграфические требования к книгам, которые включают: неяркий фон, буквы не должны быть белыми на черном или цветном фоне, шрифт только с засечками, большие поля, прописные буквы не менее 4 мм (в 3-4 классе допускается 3,5 мм).

#### **5. Неправильный режим дня**

Прежде всего, речь идет о переизбытке сидячих зрительно-нагружающих занятий по сравнению с другими видами деятельности. Ребёнок должен достаточное количество времени гулять (не менее 2-3 часов для 7-9 лет), хорошо выспаться (не менее 10 часов для того же возраста), очень желательны занятия спортом (предпочтительно плаванием, а не шахматами).

#### **6. Бедное полезными веществами питание**

Аккомодационные мышцы ребенка (которые работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями, и, конечно же, их нужно подкармливать. Фаворит всех офтальмологов — морковь. Надо только помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, нужно морковочку тушить, или делать салатик с маслом или сметаной. Кроме морковки рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину.