**Профилактика нарушений зрения у детей**

У [новорожденных](http://medportal.ru/enc/procreation/shopping/1/) зрение почти в 25 раз слабее, чем у взрослых, но этого вполне достаточно, чтобы наблюдать за лицами родных с близкого расстояния. К трем месяцам [малыши](http://medportal.ru/enc/parentschildren/1-3/) уже способны следить за игрушками, а к шести видят предметы на различном расстоянии почти так же хорошо, как и взрослые.

К сожалению, здоровые [глаза](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/reading/1/) и хорошее зрение встречаются далеко не всегда. В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона [детей](http://medportal.ru/enc/parentschildren/parents/36/) страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: [близорукостью](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/myopia/1/), [дальнозоркостью](http://medportal.ru/enc/pediatrics/eays/5/), [астигматизмом](http://medportal.ru/enc/pediatrics/eays/4/), амблиопией («ленивый глаз») и [косоглазием](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/kosoglazie/). С каждым годом число таких детей растет. Поэтому специалисты придают большое значение профилактике и ранней диагностике нарушений зрения.

Первый раз **посетить** [офтальмолога](http://medportal.ru/clinics/services/348/) необходимо еще с новорождённым. В этом возрасте  [врач](http://medportal.ru/clinics/services/1704/) сможет  определить наличие [глаукомы](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/glaucoma/3/), [катаракты](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/cataract/3/), [нистагма](http://medportal.ru/terms/11273/) и врожденного косоглазия, оценить состояние сосудов глазного дна. В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребенка, диагностируют косоглазие и амблиопию. Затем зрение проверяют непосредственно перед поступлением в школу, а далее — в 11-12 и в 14-15 лет. При этом оцениваются бинокулярные функции, цветовое зрение, выявляется наличие близорукости или дальнозоркости.

Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии — ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование [речи](http://medportal.ru/enc/neurology/speech/4/), [память](http://medportal.ru/enc/psychology/personalitypsychology/12/), воображение.

         **Ключевые моменты профилактики зрения у детей:**

1. Разумные зрительные нагрузки. Как любой человеческий орган, глаза, от чрезмерных усилий и напряжения, утомляются и снижают эффективность своей работы, регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния.

2.  Контакт с компьютером и телевизором необходимо ограничить до двух часов в день, обеспечив малышу правильное освещение и достаточную дистанцию до монитора компьютера — 40-б0 см, и до телевизионного экрана — 2-3 метра.

3.  Правильное чтение и письмо.

• Исключить чтение в положении лежа.

• Книга (тетрадь) должна быть расположена от глаз на расстоянии, равном длине предплечья (от локтевого сгиба до кончика пальцев).

• Ребенок должен заниматься в хорошо освещенном месте, при этом источник света должен находиться слева и сверху от него.

• Обязателен крупный шрифт в книгах для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Высокие нагрузки на детское зрение с недостаточно развитой аккомодацией приведут к развитию близорукости.

• При чтении необходимы короткие перерывы — не менее 3-5 минут.

4. В процессе выполнения уроков и других «сидячих» занятий, дети забывают о правильной позе: спина прямая, плечи опущены и расслаблены, расстояние от глаз до поверхности стола 35 – 40см.

Главные элементы школьного места - это удобный стул и стол, полноценное освещение и качественный монитор.

5.   Активный образ жизни.

6. Сбалансированные физические нагрузки и свежий воздух — это лучшая профилактика нарушения зрения у детей.

7. Здоровое питание. Для зорких глаз полезны продукты с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина и лимоны. В межсезонье не отказывайте себе и детям в аптечных витаминно-минеральных комплексах для глаз.

Чтобы разгрузить глазную [мышцу](http://medportal.ru/terms/11238/) рекомендуется выполнять несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, повращайте глазными яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

### Упражнения для снятия [усталости глаз](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/eyescomp/3/)

* Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
* Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку, продолжая смотреть туда же в течение 5 сек.
* Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).
* Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
* Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и повращать глазными яблоками вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.
* Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
* Производить круговые [движения](http://medportal.ru/enc/orthopedy/reading/5/) по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

Советы школьникам

1. Чтобы нагрузки в школе и обилие домашних заданий не подкосили **здоровье глаз вашего ребенка**, старайтесь делать так, чтобы эти нагрузки были дозированными. Например, ребенок читает что-то или пишет в течении 15-20 минут, после чего 5-10 минут смотрит вдаль (например, в окно). Таким образом, работа на близком расстоянии сочетается со взглядом вдаль, что хорошо тренирует зрение у детей и взрослых.

2. Следите за тем, чтобы освещение рабочего места школьника было качественным, ведь профилактика нарушения зрения у детей невозможна без соблюдения этого условия. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться (то есть писать или читать за столом при свете лампы в темной комнате – не лучшая идея). Но следите также и за тем, чтобы свет не слепил глаза ребенка. Оптимальным источником искусственного света является люминисцентная лампа, а вообще освещение должно распределяться так: 10-15 ватт на 1кв.м. комнаты, 40-60 ватт на 1кв.м. над письменным столом. Но, тем не менее, самым лучшим освещением для приготовления домашних заданий и **профилактики нарушений зрения у детей** является дневной свет, падающий из окна.

3. Для **сохранения зрения** абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.

4. По согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы. Кроме того, для профилактики нарушений зрения у детей полезно употреблять овощи и фрукты оранжевого цвета, листовую зелень, пить витаминные чаи (из плодов шиповника, рябины, черной смородины, калины, облепихи).

5. Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за компьютером. Детям до 2 лет телевизор смотреть противопоказано вообще, а младшим школьникам разрешается проводить перед телевизором не больше 2 часов в день – да и то, на безопасном расстоянии около 2-3 метров. Что касается компьютера, то младшим школьникам можно сидеть перед монитором час в день, а детям 10-13 лет – до 2 часов. И, конечно, необходимо делать перерывы – так же, как первом пункте.

6. Обеспечивайте ребенку полноценное питание – ведь **зрение** зависит от работы соответствующих отделов мозга, а мозг не может нормально функционировать без нормального питания. Для профилактики нарушений зрения у детей необходимо употреблять мясо, рыбу, яйца, сливочное масло, орехи и пить много воды.

7. Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и всегда надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу. Так Вы защитите малыша от инфекций, воспалений и повреждений глаз из-за неблагоприятных воздействий окружающей среды.

8. Лучшая **профилактика нарушений зрения у детей** – это специальная гимнастика для глаз. Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

Упражнение № 1

Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 3

Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 4

Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 5

Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

**Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего чада будет острым как можно дольше!**

Эти мероприятия позволят предупредить такие заболевания, как близорукость, дальнозоркость, косоглазие и амблиопию — слабость зрения.