

О профилактике расстройств зрения у детей. Как сохранить или улучшить зрение ребенка

14.09.2020

В связи с началом нового учебного года Роспотребнадзор напоминает, что необходимо обращать внимание на развитие зрения у детей. Очень важно максимально расширять профилактические мероприятия с дошкольного возраста, когда ещё можно способствовать правильному возрастному развитию зрения.

Организм ребенка восприимчив ко всякого рода воздействиям, поэтому именно в детском возрасте следует заниматься развитием зрения и профилактикой заболеваний глаз.

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.).

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 года до 5 лет жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, его преломляющая сила, вес глазного яблока.

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 до 5 лет) всё ещё значительно преобладает над нормальной. И только с 6 лет наблюдается тенденция к уменьшению числа детей с дальнозоркостью.

В возрасте от 3 до 7 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 еще в дошкольном возрасте.

Увлечение родителей ранним приобщением детей дошкольного возраста к буквам, чтению, чрезмерное увлечение гаджетами, 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.

Если раньше дети дома больше занимались рисованием, лепкой, читали, писали или играли с конструктором, то сейчас эти занятия вытесняет увлечение телевидением и играми на электронных устройствах. Такие занятия требуют постоянного активного участия зрения.

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 лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Важно помнить, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем прогноз лечения благоприятнее.

В предупреждении зрительных расстройств ведущую роль играет общее укрепление организма. Для этого у ребенка должен быть определенный распорядок жизни без напряженной длительной зрительной нагрузки 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.

Правильные зрительные привычки у детей нужно формировать с 2-3 лет. Учите детей периодически моргать, не горбиться, не давайте им возможность смотреть пристально, просите чаще переводить 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.

Для охраны зрения детей необходимо правильно организовать занятия в домашних условиях. Чтобы сохранить или 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.).

Общая продолжительность занятий ребенка 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 выделять время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха.

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

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 - стараться сидеть достаточно расслабленным, не сутулиться, делать гимнастику для глаз.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ



4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА для улучшения мозгового кровообращения



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА для снятия утомления с плечевого пояса и рук



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА для снятия утомления корпуса тела



4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ



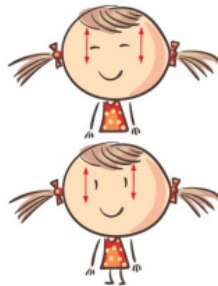
РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите

4-5 раз



Интенсивно моргайте около

10 секунд



Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа

4-5 раз



Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раз. Затем сделайте это упражнение с вращением глазами в обратную сторону

4-5 раз



Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет.



Закройте глаза и отдохните 2 минуты

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/ads/detail/9231151.html>

[Управа Дмитровского района города Москвы](#)