

Снижение остроты зрения у детей.



Снижение остроты зрения, особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм школьника очень восприимчив ко всякого рода вредным воздействиям, степени нагрузки на глаза в процессе школьных занятий должно быть уделено особое внимание. Ведь в школе дети впервые в жизни начинают выполнять ежедневную, длительную, с годами увеличивающуюся работу, непосредственно связанную с напряжением зрения,

Зрение школьников является предметом широких и всесторонних исследований. Наиболее ужасающих размеров среди нарушений зрения у школьников занимает близорукость. При этом все специалисты обнаруживают общую закономерность - от младших классов к старшим число учащихся с близорукостью (миопией) неуклонно растет.

С возрастом увеличивается не только процент школьников с миопией, но и степень близорукости. По наблюдениям ученых, зрение наиболее уязвимо во время физиологических скачков в росте и развитии ребенка (сначала в 14-15, а затем в 16-17 лет). По обобщенным данным, миопия среди детей школьного возраста колеблется в пределах 2,3 - 13,8 процента, а среди выпускников школ - 3,5 - 32,2 процента.

Дети часто не замечают проблем, на которые бы обратили внимание взрослые. Например, глядя на экран монитора по которому «скачут» блики, они даже не задумаются о необходимости поменять положение экрана или отгородить его от источников света. Кроме того, дети могут не придавать значения ухудшению зрения, вызванному развивающейся близорукостью или дальнозоркостью, полагая, что все люди видят так же, как они.

Будьте предельно внимательны к своему малышу, если он начал щуриться или жаловаться на то, что плохо видит. Это должно стать для вас сигналом - пора к офтальмологу. Для того чтобы точно оценить возможные изменения зрения и назначить специальное лечение, ребенку потребуется диагностическое обследование, после которого специалист сможет дать заключение и свои рекомендации.

В наши дни дополнительную нагрузку на зрение школьника нередко дает неправильная организация работы за компьютером. На рабочем столе мониторы обычно располагают с расчетом на взрослого. В результате детям приходится смотреть на экран снизу-вверх, в то время как наиболее естественным и комфортным считается взгляд вниз под углом в 15 градусов. Это несоответствие может вызвать дополнительную нагрузку на мышцы глаз. А если учесть, что малышам бывает трудно дотянуться до клавиатуры, становится понятно, почему после работы за компьютером у них болят глаза, руки, шея и спина.

Поймите, что на качестве монитора и компьютерной мебели экономить не стоит. Это может плачевно отразиться не только на зрении, но и на общем состоянии здоровья школьника. По возможности лучше приобрести жидкокристаллический монитор, так как он не дает вредного электромагнитного излучения.

Меры, которые помогут избежать школьнику проблем со зрением:

- В школе и дома детям необходимо соблюдать режим зрительных нагрузок. Особенно это касается работы вблизи (чтение, компьютер и т.д.). Поэтому во время письменных занятий, чтения, письма после каждых 15-20 минут, необходимо делать перерыв (смотреть вдаль не менее 5 минут, чаще моргать, делать специальные упражнения для мышц глаз).
- Во время домашнего чтения ребенок обязательно должен заниматься за удобным для его возраста (роста) столом, с хорошим освещением (вечером помимо общего освещения свет настольной лампы должен падать с левой стороны). Эти рекомендации касаются и работы за компьютером.
- Для детей младшего школьного возраста работа за компьютером не должна превышать 20-30 минут; среднего школьного возраста возможно увеличение до 40-60 минут в течение дня.
- Гулять на свежем воздухе детям нужно не меньше часа в светлое время суток. Помещение, где занимается ребенок необходимо регулярно проветривать.
- В рационе школьника непременно должны быть продукты, содержащие обилие витаминов А и Е. Полезны черника, красные овощи (особенно морковь). Для лучшего усвоения витаминов овощи можно притушить на растительном масле или подавать со сметаной или сливками.
- Раз в год желательно посетить офтальмолога и профилактически проверить зрение.