***Профилактика нарушений зрения***

**Уважаемые родители!** Состояние зрения ваших детей в значительной степени определяется вашим вниманием, терпением и пониманием основ профилактики. Близорукость (миопия) - наиболее частый дефект зрения. Возникновение и прогрессирование близорукости совпадает с периодом интенсивного роста организма и неблагоприятным воздействием в этот период ряда внешних и внутренних факторов. Среди развития близорукости: неправильный режим зрительной работы на близком расстоянии, наследственная предрасположенность, нарушение питания наружной капсулы глаза (склеры), повышение внутриглазного давления.

Как правило, у детей с подобными нарушениями зрения при обязательном комплексном обследовании выявляются изменения со стороны вегетативной, сердечно-сосудистой системы, имеются нарушения функции щитовидной железы, органов пищеварения, почти всегда отмечаются нарушения осанки, нередки очаги хронической инфекции (тонзиллит, кариозные зубы, глисты). Кроме того, в крови обнаруживается снижение содержания кальция, фосфора.

Поэтому профилактические мероприятия при приобретенной близорукости должны быть направлены на оздоровление организма в целом. Важно строгое соблюдение правил гигиены зрения.

Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-35 см, желательно поместить книгу при чтении на специальную подставку с углом 15 градусов, читать при прямом положении туловища, голова слегка наклонена вперед. Дома для занятий должно быть отведено светлое место у окна. Вечером, кроме общего освещения, следует пользоваться настольной лампой (60 ВТ), свет от которой должен падать слева и только на рабочую поверхность – глаза находятся в тени. Вредная привычка читать лёжа может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов. Зрительная нагрузка в домашних условиях должна быть не более 1,5-2 часов. На каждые 30-40 минут на близком расстоянии 5-10 минут активного отдыха на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом, подвижные игры.

**Требования к рабочему месту пользователя компьютером:**

- площадь помещения на одного человека – не менее 6 метров квадратных для мониторов с электронно-лучевой трубкой и 4,5 метра квадратных – для жидкокристаллических.

- освещенность экрана должна быть равна освещённости помещения. Естественное освещение должно быть боковым; искусственное освещение желательно голубого цвета. Рекомендуется окраска стен в голубой цвет.

- необходимо обеспечить отсутствие бликов на экране монитора.

- монитор должен находиться на расстоянии 40-75 см от глаз, а центр экрана на 15-20 см ниже их уровня.

- клавиатура располагается на расстоянии 10-30 см от края стола, таким образом, чтобы пальцы находились на уровне запястий, параллельно полу, плечи были расслаблены.

- положение тела должно быть удобным, спинка стула наклонена назад под углом в несколько градусов, форма спинки соответствовать естественным изгибам позвоночника. Целесообразно использование специальной мебели.

- для снятия утомления рекомендуется делать перерыв на 5-10 минут. Через час работы (максимально допустимая продолжительность непрерывной работы за монитором компьютера не должна превышать 2 часа), отвлечься от экрана, размяться, выполнить гимнастику для глаз. Возможно использование специальных очков с хроматическим покрытием, которые повышают контрастность изображения и снижают утомляемость во время работы. Нужно следить за соблюдением достаточной продолжительности сна: учащиеся 1-4 классов – 10 часов; 5-8 классов – 9 часов; 9-10 классов – 8 часов.

Рацион питания детей с нарушением зрения должен включать продукты богатые витаминами, микроэлементами (морковь, черника, курага, творог, грецкие орехи и т. д.), рекомендуется молочно-растительная диета.

При зрительном утомлении и близорукости любой степени полезна гимнастика для мышц глаз, которая улучшает кровообращение, повышает зрительную работоспособность. С этой целью рекомендуется комплекс упражнений для ежедневного выполнения в домашних условиях сразу после школьных занятий и после приготовления домашнего задания.

**Упражнения, выполняемые сидя:**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. Закрывать веки. Массировать их с помощью круговых движений пальцами 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
5. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
6. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз.

 **Упражнения, выполняемы стоя:**

1. Голова неподвижна. Поднять полусогнутую правую руку вверх, медленно передвигать каждый палец слева направо 10-12 раз, затем сверху вниз 10-12 раз.
2. Вытянуть руки вперед на ширину плеч на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты, перевести взгляд на кончики пальцев левой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты, перевести взгляд на кончики пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза.
3. Стать перед окном на расстоянии 25 см на уровне глаз на окне прикрепить метку (кружок 2-3 мм). Поочерёдно фиксировать метку и какой-либо предмет за окном, расположенный на уровне метки. Повторить 8-10 раз.

Заведующий офтальмологическим отделением Солдак Л.М.

15.09.2017