КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Автор - учитель-дефектолог высшей категории, Вайсерт Людмила Евгеньевна

«Глаз – тот орган чувств, который приносит нам более всего удовлетворения, ибо позволяет постичь суть природы». (Аристотель)

Г лаза не просто зеркало души, а это зрительный анализатор.

Мы информацию им «впитывать» спешим, того, что вдалеке и то, что рядом.

Глаза не просто зеркало души, а это целая сложнейшая система,

Которой офтальмологи должны помочь, чтоб не была болезнь проблемой.

Заболеваний много в этой сфере, следствие которых слепота…

Зрение нуждается в поддержке каждый день - сегодня и всегда!

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы, а зрение - самая хрупкая и одновременно самая важная для развития система организма. Около 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: работа, учеба, отдых, повседневная жизнь - необходимо хорошее зрение.

Нарушения зрения сегодня занимают одно из центральных мест в перечне отклонений в состоянии здоровья населения. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Кроме того, с каждым годом растет количество детей, входящих в группу риска по зрению, у которых при появлении даже незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением.

В последние годы врачей и родителей особенно беспокоит состояние зрения дошкольников и младших школьников. В школу поступает примерно 10% детей с различными нарушениями зрения. Кроме того, около 20% детей составляет так называемую группу риска. В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения:

близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией и косоглазием. Поэтому особое значение специалисты придают раннему выявлению зрительных проблем

Мы все рождаемся со слабым зрением. Острота зрения новорожденного ребенка равна 0,03. Когда ребенок только появляется на свет, все окружающее он видит с трудом, так как зрение еще не полностью сформировано. Окружающий мир окрашен в серые тона, и ребенок видит его нечетким и размытым. В то же время, после того как первый луч света достигает сетчатки глаза, зрение малыша начинает стремительно развиваться. В 2-3 месяца зрение полностью стабилизируется, окружающий мир наполняется живыми красками, предметы становятся четко видны, и ребенка манит их цвет и форма. В таком возрасте важно правильно выбрать для малыша игрушки, что будет способствовать его скорейшему и всестороннему развитию.

Впервые малыш встречается с офтальмологом обычно в возрасте 1-3 месяцев. В этом возрасте можно обнаружить разного рода врожденные проблемы со зрением у ребенка и даже спрогнозировать возможность развития близорукости и дальнозоркости у малыша в будущем. Для ранней диагностики нарушений зрения необходимо, чтобы тот, кто заботится о ребенке, был знаком с нормальным развитием зрения в раннем возрасте. Если родители владеют такими знаниями, то они смогут ответить на вопрос, есть ли задержка в развитии зрительных функций или другие отклонения от нормы.

Второе обследование у офтальмолога необходимо провести, когда ребенку исполняется 6 месяцев. Необходимо убедиться, что зрение у малыша развивается правильно, так как важно выявить как можно раньше даже малейшие предпосылки к неправильному развитию зрения.

Следующее важное обследование нужно провести в трехлетнем возрасте. Это позволит определить возможную предрасположенность к болезням глаз и принять решение о возможных лечении и профилактике. Нормальное для этого возраста зрение - 0,8 – 0,9 - почти как у взрослого человека. Но мышцы еще недостаточно развиты и легко страдают от неблагоприятных факторов. Поэтому обучать ребенка чтению не рекомендуется раньше 5 лет.

К шести - семи годам, перед приходом в школу, зрение ребенка полностью сформировано. Ребенок четко видит предметы, готов к освоению чтения и письма. Но полностью рост глаза завершается только к 12 годам. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология и многих других. Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

Рассказывая детям о профилактике зрения, попробуйте действовать не запретами. Пусть ребенок сам сделает соответствующие выводы. Скажите, что если не беречь зрение, оно пропадет. А что значит быть незрячим? Повяжите ребенку на глаза темную повязку и предложите сделать самые элементарные вещи – включить телевизор, переодеться, застелить кровать и т.д. Проверка зрения сама по себе является тренировкой (активизируется зрение вдаль). Можно купить проверочную таблицу, повесить на стену и хорошо осветить. Со 100% зрением можно отчетливо увидеть десятую строку таблицы с расстояния 5 метров. Такую проверку-тренировку следует проводить для каждого глаза по отдельности. И заниматься ею можно до 10 минут.

Как позаботится о зрении? Вот несколько рекомендаций:

- Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Дайте возможность ребенку больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

- Учите ребенка чаще моргать, сидеть прямо, чаще переводить взгляд с ближних предметов на дальние. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется, игры с использованием мяча.

- Обязательно следите за осанкой ребенка. Если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, что, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

- Длительность непрерывного просмотра телевизора или занятий для дошкольников не должна превышать 30 минут. Оптимальное расстояние для сохранения зрения - 2,5 метра от экрана телевизора и 40 см – от компьютера. Перед экраном нужно сидеть только прямо. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Если ребенку назначены очки для дали, то смотреть телевизионные передачи обязательно нужно в очках.

- Свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в тоже 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 суток. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы.

Врачи офтальмологи категорически против занятий дошкольников с компьютером. Но часто родители эти рекомендации не выполняют. Частая и продолжительная работа на компьютере способствует ослаблению зрения. Это связано с тем, что глаза воспринимают на мониторе множественные точки, а не сплошное изображение. Кроме того, монитор постоянно мерцает, что еще больше увеличивает утомление глаз.

Комнату, в которой ребенок работает с компьютером, необходимо часто проветривать. Можно разместить там аквариум или растения с широкими листьями. Площадь для рабочего места с компьютером должна быть не менее шести квадратных метров. Освещение необходимо яркое, но без бликов. Длительность работы на компьютере для дошкольников не должна быть более 10-15 минут. Необходимо делать частые перерывы для отдыха глаз. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Нам очень хочется, чтобы наши советы помогли вам и вашим детям сохранить хорошее зрение надолго.