

15
сентября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения

В школе ребенок проводит большую часть дня, и условия, созданные там, оказывают значительное влияние на здоровье, поскольку учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузок на глаза. Если ребенок редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, часто болеет, то у него повышается вероятность развития зрительных расстройств.

Школьники подвержены ненормированным зрительным нагрузкам, часто не соблюдают правила гигиены труда (неправильная посадка за столом, неумеренное пользование компьютером,

гиподинамия), что приводит к развитию близорукости. Не последнюю роль в этом играет информационный взрыв последних лет, когда львиную долю информации дети получают из зрительных источников: интернета и телевидения.

Внимательные родители могут заметить, что ребенок вечером потирает надбровную дугу или закрывает один глаз при чтении. Вначале снижение зрения может быть временным, обратимым. Главное вовремя этот момент выявить и не

дать ему перерасти в близорукость. Вот почему так важно регулярно проверять зрение у детей. Прогрессирование близорукости (более 1 диоптрии в год) может привести к необратимым изменениям, как в центральных отделах сетчатки, так и на периферии глазного дна и является частой причиной инвалидности по зрению.



Гигиена зрения

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов.

Зрительные нагрузки ребенка должны быть дозированы. Следует чередовать их с активным отдыхом, выполнять гимнастику для глаз.

Читать можно только сидя за

столом при хорошем освещении.

Необходимо правильно оформить рабочее место ребенка: подобрать в соответствии с ростом стол и стул.

Обеспечить хорошую освещенность. Наиболее благоприятной для зрительной работы является естественное освещение в пределах от 800 до 1200 лк, если используется искусственное освещение, оно должно быть равномерным, не создавать на рабочей поверхности резкие тени и блики. Настольную

лампу надо располагать слева для правой, справа – для левой, лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром светлых неярких оттенков, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Оптимальная мощность лампы составляет 60-80 ватт. Для того чтобы не создавался резкий переход при переводе взгляда с освещенной тетради или книги к темноте комнаты, помимо местного освещения необходимо включать и общее освещение в комнате.

К сведению:

- в дошкольном возрасте близорукость не превышает 2-3 %, в возрасте 11-13 лет миопия наблюдается у 14 % детей, в 20 летнем возрасте и старше в 25% случаев;

- около 4 % детей, идущих в 1 класс, имеют миопию, а к окончанию школы почти 20 % старшеклассников страдают близорукостью разной степени.

Обратите внимание:

- для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30-40 минут в день;

- в более старшем возрасте, можно разрешать смотреть телевизор до 1,5 -3 часов в день. При этом непрерывная нагрузка должна быть не более 1,5 часов (один фильм);

- тип телевизора (обычный, «плоский» экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок;

- при просмотре телевизора основным вредным фактором является длительность зрительной нагрузки. То же самое можно сказать и о работе за компьютером, продолжительность работы за которым не должна превышать 40 минут в день.