Автор: admin
16.08.2014 17:51 -

Почему близорукость называют миопией и как помочь ребенку с ней справиться?

«Береги как зеницу ока», – говорим мы о чем-то ценном, подразумевая, что ценнее глаз для нас нет ничего. И это действительно так. Зрение поставляет человеку 95% информации об окружающем мире. Парадокс, но стремясь получить как можно больше информации, люди часто если не полностью теряют такой значимый канал, то существенно снижают его пропускную способность.

Речь о детской близорукости, которую иногда даже называют налогом на знания. Мнения о ее причинах разные, многие полагают, что после врожденной предрасположенности главным фактором является **нагрузка на глаза**, вызванная чтением и письмом. Возможно, такая точка зрения обоснована. Но в последнее время среди офтальмологов крепнет уверенность, что с нагрузкой организму справиться вполне по силам, если только помогать ему, а не усложнять задачу манерой поведения.

Школьные годы отличников часто отмечены низкой физической активностью. Для родителей пятерки в дневнике важнее прогулок на свежем воздухе и детских забав. Подвижные игры ребенку все чаще заменяет компьютер.

А вот статистика утверждает, что среди спортсменов близорукость встречается значительно реже, чем среди их сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни. Не говорит ли это о том, что **в профилактике близорукости физическая активность играет ведущую роль** ? Конечно, не говорит. Кричит в полный голос!

Ах-ах! У сына очки, как же ему ходить на физкультуру, вздыхают некоторые родители, оправдывая свое желание непременно усадить ребенка за письменный стол, чтобы он прочел лишнюю книгу – источник знаний, несомненно, необходимых ему во взрослой жизни. Увы, противопоставление здоровья эрудиции ни к чему хорошему не приведет.

Реальным противопоказанием к занятиям физкультурой близорукость слабой степени, до 3 диоптрий, доктора не считают и не требуют соблюдения никаких ограничений. Теннис, бег, ходьба и бадминтон только укрепят здоровье и снизят вероятность

прогрессирования близорукости. На мой взгляд, стоит воздержаться только от плавания. Но не по причине его вреда, как такового, а потому, что в подавляющем большинстве бассейнов вода хлорированная, что для глаз совсем не полезно.

При средней и высокой степени близорукости медицинские требования меняются, выбор вида занятий и степени интенсивности нельзя делать без совета с врачами.

Чтобы близорукость не прогрессировала, следует **пользоваться правильно подобранными очками** . Не забывайте вовремя посещать офтальмолога, ведь дети растут, а значит, надо менять очки.

К сожалению, в подростковом возрасте дети часто стесняются их носить, особенно девочки, считая, что очки портят их внешность. На самом деле испортить внешность можно скорее без очков, чем с ними.

Если близорукость уже есть, то в стремлении что-то разглядеть приходится напрягать мышцы вокруг глаз, щуриться. Это даже отразилось в названии болезни. Близорукость по-другому называют **миопия**, от греческого «мио» – щуриться и «опсис» – взгляд. А уж постоянное прищуривание вызывает раннее появление морщин. Для тинэйджера это может показаться несущественным, но всего через несколько лет приоритеты изменятся.

Самый простой и эффективный способ предупреждения близорукости – это **гигиена зрения** .
Следите, чтобы ребенок не читал лежа, не наклонял голову близко к тексту, воздерживался от чтения в городском транспорте. Позаботьтесь о нормальной освещенности рабочего места. В ходе занятий через каждые полчаса рекомендованы перерывы по 5-10 минут, во время которых можно делать
простые упражнения для глаз
.

Крепко зажмуриться на несколько секунд, затем на такое же время широко открыть глаза. Повторить 6-8 раз.

В течение минуты – двух моргать как можно чаще.
Сконцентрировав взгляд на конце пальца медленно перемещать палец с расстояния вытянутой руки в сторону лица и обратно. Повторить 10-12 раз.
Закрыть глаза и круговыми движениями массировать веки в течение минуты.

Доброго здоровья и острого зрения.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник