Автор: admin
03.07.2013 16:24 -

Как сберечь зрение ребенку? Часть 1. Зрительная гигиена

Отягощенная наследственность, плохая экология, врожденные или приобретенные заболевания – вот тот небольшой список причин, из-за которых у вашего крохи может снижаться острота зрения. К сожалению, эти причины плохо поддаются коррекции со стороны родителей. Но и доля их влияния на зрение не так высока, как это кажется.

Есть совсем другой перечень: суперэффектные мультфильмы, длящиеся часами; захватывающие компьютерные игрушки; усиленное раннее развитие очень старательными мамами; образовательные перегрузки в школе; и даже неумеренное чтение недетских, по своей полиграфии, книг. Этот перечень факторов приводит к ухудшению зрения гораздо большего количества детей, но к счастью все перечисленное в нем может быть скорректировано родителями.

Какие же меры нужно принимать, о чем нужно помнить, что бы потом не пришлось лечить. Ведь, как известно, профилактика лучше, чем лечение. А если момент упущен, и зрение начало ухудшаться, как остановить или хотя бы приторомозить этот процесс.

Весь комплекс предупредительных мер, офтальмологи называют зрительной гигиеной. Все их рекомендации можно условно разделить на группы, по влиянию определенного фактора:

1. Телевизор.

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день. В старшем возрасте – до 1,5 – 3 часов.
Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана. То есть, для экрана с диагональю 72 см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3,5 метров. Ваша комната не позволяет так далеко отодвинуться? Значит, вам нужен телевизор поменьше.
Причем учитывайте, что, по мнению офтальмологов, тип его (электронно-лучевой, жидкокристаллический или плазменный) никак не влияет на переносимость зрительных нагрузок, что бы там не писали изготовители.

2. Компьютер.

Офтальмологи кричат в один голос: до школы никакого компьютера. Естественно, в современном мире, где компьютер есть практически в каждой семье, запретить его использование очень трудно. Но ограничить необходимо. Если вы знаете, что в вашей семье есть отягощенная наследственность, то, конечно, следует сохранить твердость. Если с этим все спокойно, то рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет – около 15 минут в день. Для детей старше 10 лет это время доводят постепенно до 1,5 часов в день, с обязательными перерывами. В перерывах необходимо делать упражнения для глаз. О том, какие упражнения, читайте в следующих частях данной статьи.

3. Чтение.

При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-33 см. Страницы книги должны быть хорошо освещены сверху и слева. Чем младше ребенок, тем более строгими должны быть полиграфические требования к книгам, которые включают: неяркий фон, буквы не должны быть белыми на черном или цветном фоне, шрифт только с засечками, большие поля, прописные буквы не менее 4 мм (в 3-4 классе допускается 3,5 мм).

4. Учебные нагрузки и/или слишком усердное раннее развитие.

Каждой маме хочется, чтобы ее ребенок был самый-самый. И это нормально. Но во всем хороша мера. Раннее обучение чтению, рисованию и занятие другими малоподвижными видами деятельности, должно обязательно сменяться активными двигательными упражнениями на свежем воздухе. То же самое касается младших школьников. В первом классе, когда не только многократно возрастает зрительная нагрузка, но и ребенок испытывает постоянный стресс, в условиях неудобной мебели, плохой освещенности и невозможности сменить позу.
Что здесь можно сделать родителям? Во-первых, не ругайте за оценки, не усугубляйте стресс ребенка. Во-вторых, в конце каждой четверти обследуйте ребенка у офтальмолога. В-третьих, соблюдайте зрительную гигиену дома.
Учителям и усердным мамам не мешало бы знать, что ребенок рождается с низкой остротой зрения. Пресловутая «единица» достигается только примерно в семилетнем возрасте. Это одна из причин, почему занятия в школе начинают с семи лет. Но эта

граница у всех индивидуальна, а если в наличии плохая наследственность или в анамнезе, к примеру, вегетососудистая дистония, то без консультации офтальмолога перед школой не обойтись.

5. Неправильный режим дня.

Прежде всего, речь идет о перекосе сидячих зрительно-нагружающих занятий по сравнению с другими видами деятельности. Обратите внимание на то, что ребенок должен достаточное количество времени гулять (не менее 2-3 часов для 7-9 лет), должен хорошо высыпаться (не менее 10 часов для того же возраста), очень желательны занятия спортом (предпочтительно плаванием, а не шахматами).

6. Бедное полезными веществами питание.

Аккомодационные мышцы ребенка (которые работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями, и, конечно же, их нужно подкармливать. Фаворит всех офтальмологов –морковь. Надо только помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, нужно морковочку тушить, или делать салатики с маслом или сметаной. Кроме морковки рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину.

Продолжение следует

Автор - **Наталья Романова**
Источник