Профилактика нарушения зрения у школьников

Снижение остроты зрения у детей и подростков, стало серьезной проблемой в наше время. Необратимые изменения хрусталика появляются вследствие длительного напряжения и фокусирования взгляда на предметах, находящихся слишком близко от глаз, особенно при неправильном освещении.  Каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

**Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушения зрения у детей школьного возраста необходимо:**

- соблюдение режима зрительных нагрузок. После 30-40 минут зрительной работы необходим перерыв, для проведения зрительной гимнастики. Три минуты глазной зарядки в день помогут «натренировать» глазные мышцы. Регулярное выполнение «глазного комплекса» поможет притормозить прогрессирующую близорукость и быстро снять усталость;

-организация рабочего места. Важно выбирать мебель с учетом возраста и роста ребенка, отдавая предпочтение эргономичным, безопасным и функциональным предметам, таким как стол и стул правильной высоты, а также зонирование пространства, обеспечение удобного хранения учебных принадлежностей и устранение отвлекающих факторов. Удобная сидячая поза с прямой спиной предотвращает сутулость, сохраняет правильное положение позвоночника и шеи, а также обеспечивает лучшую фиксацию взгляда;

- обеспечение хорошей освещенности рабочей зоны. Естественный дневной свет, равномерное общее освещение (потолочный светильник) и дополнительная настольная лампа с рассеянным, неярким светом, установленная так, чтобы не создавать тени от руки ребенка. У всех источников света должна быть примерно одинаковая цветовая температура;

 -физическая активность, особенно на свежем воздухе, укрепляет глазные мышцы, улучшает кровоснабжение и снижает зрительное утомление. Полезны циклические виды спорта, такие как бег, плавание, танцы, а также настольный теннис и занятия с мячом, которые способствуют тренировке глаз и развитию аккомодации;

-сбалансированное питание. Необходимо употребление в пищу продукты богатые витаминно-минеральным комплексом (морковь, свежая черника, апельсины, желтый болгарский перец, орехи, молочные и кисломолочные продукты, шпинат, листья салата, тыква, печень, рыба, яйцо);

– правильный режим дня. Достаточный сон и дневной отдых позволяют глазам восстановиться, что снижает их перенапряжение во время бодрствования.

– профилактический осмотр у врача.

**Предупредить заболевание гораздо легче, чем его лечить.**