**Какие признаки свидетельствуют о снижении зрения у ребёнка?**

1. Он щурится при взгляде вдаль
2. Он подходит ближе, чтобы что-либо рассмотреть, старается сесть ближе к телевизору
3. Он быстро устаёт при чтении
4. Он низко склоняется над книгой или тетрадью
5. Он жалуется, что нечётко видит предметы
6. Он периодически жалуется на головные боли ( многие родители расценивают их, как возрастную перестройку организма)

**Какие нарушения зрения наиболее распространены?**

1. **Близорукость (миопия)** — самая частая причина ухудшения зрения у школьников. При близорукости ребёнок плохо видит предметы, находящиеся в отдалении от него.

2. **Дальнозоркость**. То, что находится рядом, кажется ребёнку нечётким, как будто в тумане. А предметы, находящиеся на расстоянии более сорока сантиметров, он видит хорошо.

3. **Астигматизм**. Ребёнок видит контуры предметов, независимо от расстояния, расплывчатыми. Чаще всего астигматизм развивается вместе с дальнозоркостью либо близорукостью, а не как отдельное нарушение.

**Причины возникновения близорукости у детей**

1. Чаще всего близорукость (миопия) связана с **удлинённой формой глазного яблока** ребёнка, что обусловлено его наследственностью. Плохое зрение передаётся по наследству! Если у близких родственников ребёнка, его родителей, братьев или сестёр, есть нарушения зрения, велика вероятность возникновения проблем со зрением и у ребёнка.

2. **Чрезмерная зрительная нагрузка вызывает хроническую усталость глаз**. Прежде всего речь идёт о длительных просмотрах телевизионных передач и увлечении компьютерными играми.

Когда взгляд ребёнка сосредоточен на чём-то долгое время, мышцы глаз находятся в напряжении и постепенно привыкают к этому. Постоянное сокращение глазных мышц сопровождается снижением кровотока и ухудшением питания глаза. Появляется спазм аккомодации: при разглядывании предметов глазу трудно быстро переключаться с близких предметов на дальние. Если чрезмерные нагрузки на глаза сохраняются длительное время, этот спазм через несколько месяцев приведёт к близорукости, даже при нормальной форме глазного яблока.

Дети, которые целый день рисуют, читают, собирают пазлы, тоже находятся в группе риска. Отсутствие перерывов между однообразными занятиями очень вредно для глаз.

3. **Неправильное освещение**. Недостаточное освещение или, наоборот, избыточный, чересчур резкий свет тоже вредны для глаз.

**Можно ли вылечить близорукость?**

Зрительная система в детстве очень гибкая. Поэтому, чем раньше начинается решение проблем со зрением, тем вероятней получить хороший результат. Тем не менее, лечение близорукости у детей направлено не на ликвидацию или уменьшение степени миопии, а на остановку или замедление дальнейшего развития болезни.

Близорукость, связанную со спазмом аккомодации, лечат, закапывая капли, расширяющие зрачок, и выполняя упражнения для глаз. Для снятия зрительного напряжения можно использовать также лазеро- , магнито- и электростимуляции и даже специальные компьютерные программы.

**Что делать, чтобы сберечь зрение школьника?**

1. Если у ребёнка неблагоприятная наследственность, необходимо каждые полгода проходить осмотры у офтальмолога. В современных медицинских центрах есть всё необходимое оборудование и высококвалифицированные специалисты, проводящие диагностику и лечение.

2. Необходимо контролировать зрительные нагрузки ребёнка. Детям до 7 лет нельзя смотреть телевизор дольше 40 минут в день, в более старшем возрасте — до 2 часов. Покажите ребёнку пример: делайте во время рекламных пауз упражнения для глаз.

3. Ещё меньше времени рекомендуется проводить у компьютера. Ну что можно успеть сделать на компьютере за 15 минут? И как оторвать от него ребёнка? Может быть Вам известен такой способ?

3. Во время приготовления уроков следите, чтобы ребёнок не склонялся слишком низко над книгой или тетрадью. Расстояние до них должно быть около 30 — 40 см. Не разрешайте ему читать лёжа. Эта вредная привычка может привести к близорукости.

4. Очень важно обеспечить правильное освещение рабочего места школьника. При чтении и письме свет должен падать на книгу и тетрадь слева, при этом лицо ребёнка должно оставаться в тени. Приучите его делать уроки днём, а не в вечернее время.

5. Если ребёнок целый час занят делом, требующим работы зрительной системы (чтение, раскрашивание, рассматривание картинок, письмо, рисование), это уже может вызвать спазм аккомодации. Поэтому приучите своего школьника после каждых 30 минут занятий делать перерыв на 15 минут, а во время перерыва — выполнять упражнения для снятия напряжения глазных мышц. Можно также просто полежать пять минут с закрытыми глазами.

**Физкультура для глаз**

1. Сядьте на стул и, не двигая головой, медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторите 10 раз).

2. Выполните круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторите 5 раз).

3. Поморгайте часто-часто в течение 10-15 секунд.

4. Закройте глаза и постарайтесь «нарисовать» глазами геометрические фигуры: зигзаги, треугольники, круги, квадраты.

5. На оконном стекле на уровне глаз нарисуйте маркером точку. Отодвиньтесь от стекла на 30-35 см. За окном найдите любой удалённый предмет и поочерёдно смотрите то на метку, то на предмет на улице. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.

Очень полезны для глаз игры: **бадбинтон, большой теннис, настольный теннис**. Если у ребёнка близорукость, почему бы ни записать его в секцию?

И самое главное: пусть ребёнок **больше времени проводит на свежем воздухе**. А на летние каникулы желательно поехать в лагерь или на дачу, где нет компьютера и телевизора.