

websib.ru

# Как сохранить зрение у школьника ?

Будаева Т.В.  
МБОУ «Лицей №3»



- ◆ **Зрение** - физиологический процесс восприятия величины, формы и цвета предметов, а также их взаимного расположения и расстояния между ними; источником зрительного восприятия является свет, излучаемый или отражаемый от предметов внешнего мира.

# Причины снижения зрения у ребёнка



Отягощенная наследственность, плохая экология, врожденные или приобретенные заболевания - таковы причины, из-за которых у ребёнка 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 иногда кажется.

Есть и другой перечень: длящиеся часами мультфильмы, компьютерные игры, усиленное раннее развитие, образовательные перегрузки в школе и даже неумеренное чтение не детских по своей полиграфии книг. Этот перечень факторов приводит к ухудшению зрения гораздо большего количества детей, но практически все перечисленное в нем может и должно быть скорректировано родителями.

- ◆ Нарушение зрения может быть и не только вследствие заболеваний самого глаза. При сердечнососудистой патологии, при заболеваниях почек, лёгких, ЛОР-органов, центральной нервной системы (головного и спинного мозга), эндокринной системы (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы), при заболеваниях крови, заболеваниях соединительной ткани (ревматизм), при нарушениях обмена веществ, авитаминозах, различных инфекционных заболеваниях (корь, коклюш, скарлатина, ветрянка, эпидемический паротит, дифтерия, дизентерия др.) - при всех этих заболеваниях может отмечаться нарушение зрения.



# Чего следует остерегаться

## ◆ 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. Если комната не позволяет так далеко отодвинуться, нужен телевизор поменьше.



## 2. Компьютер

**Офтальмологи** : до школы никакого компьютера.

Естественно, в современном мире, где компьютер есть практически в каждой семье, запретить его использование очень трудно, но ограничить необходимо. Если известно, что в семье есть отягощенная наследственность, то следует проявлять 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.**



### 3. Учебные нагрузки и/или слишком усердное раннее развитие

Раннее обучение чтению, рисованию и занятие другими малоподвижными видами деятельности должно обязательно сменяться активными мигательными упражнениями на свежем воздухе. В первом классе многократно возрастает зрительная нагрузка, ребенок испытывает постоянный пресс в условиях плохой освещенности и невозможности сменить позу на неудобной мебели.



## 4. 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 следующее: 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).



## 5. Неправильный режим дня

Прежде всего, речь идет о переизбытке сидячих зрительно-нагружающих занятий по сравнению с другими видами деятельности. Ребенок должен достаточно количество времени гулять (не менее 2-3 часов для 7-9 лет), хорошо выспаться (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 морковку тушить или делать салатики с маслом или сметаной. Кроме морковки, рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину.



# Что здесь могут сделать родители?

Во-первых, не следует ругать за оценки, усугубляя стресс ребенка.

Во-вторых, в конце каждой четверти ребенка должен обследовать офтальмолог.

В-третьих, необходимо соблюдать зрительную гигиену дома.

Учителям и родителям 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.

# Десять привычек, которые необходимы для улучшения зрения



# 1. Регулярно моргайте.

Когда вы моргаете, поверхность глаза очищается и увлажняется. Если вы расслаблены, то моргаете 10-12 раз в минуту, или раз в 5 секунд. Но люди, которые плохо видят, подсознательно стремятся держать глаза широко раскрытыми, что вызывает напряжение и чувство усталости в глазах.

Не забывайте моргать каждые 3-5 секунд. Конечно, вы не будете ходить целыми днями с секундомером в руках, однако чем больше стараний вы приложите к тому, чтобы добиться регулярного моргания, тем лучше ваши глаза будут себя чувствовать.

**Порхающее моргание** — это упражнение, которое вы можете выполнять в любое время дня, когда замечаете за собой, что всматриваетесь во что-то, или когда чувствуете в глазах напряжение и усталость. Для выполнения этого упражнения легко и быстро моргните 10-20 раз. Не напрягайтесь и не заставляйте ваши глаза закрываться: наоборот — расслабляйте мышцы лица во время моргания. Затем на время закройте глаза и расслабьтесь. Повторите это 2 или 3 раза. **Порхающее моргание** поможет вам сохранить глаза влажными и расслабленными.



## 2. Используйте периферическое зрение.

Когда вы фокусируетесь на каком-то объекте, глаза так же получают информацию со стороны периферического сознания — сбоку, спереди и сзади по отношению к тому, куда вы смотрите. Расслабленное и уравновешенное зрение позволяет организованно и скоординировано использовать и центральное и периферическое зрение.

Слабовидящие люди часто слишком сильно сосредотачивают свое зрение на одном предмете, блокируя тем самым периферическое зрение. Это искусственно созданные рамки вызывают психическое утомление и напряжение.



### 3. Двигайте глазами и меняйте фокус.

Держать глаза широко раскрытыми и не моргать — одна из самых распространенных вредных привычек слабовидящих людей. Двигать глазами и постоянно переводить взгляд с близких на дальние предметы и наоборот — один из самых действенных способов искоренить эту привычку.

Постоянно двигающиеся глаза просматривают пространство так быстро, что посылают в мозг 60-70 изображений каждую секунду! Постоянные незаметные движения глазами — неотъемлемая часть хорошего зрения: немигающие и неподвижные глаза мешают нормальной работе зрительной системы.

Это особенно важно, когда вы читаете или работаете на компьютере — каждые 2-3 минуты необходимо переводить взгляд на какой-нибудь удаленный объект.



## 4. Не впадайте в транс.

Человека, впавшего в транс, узнать легко: у него безжизненный рассеянный взгляд, он смотрит в одну точку не моргая, глаза его неподвижны. Все это, постепенно входя в привычку, приводит к ухудшению зрения.

Нет ничего плохого в создании воображаемых образов, но если это входит в привычку, то может негативно сказаться на состоянии зрения.

Среди школьников доля нуждающихся в очках повышается. Почему? Большую часть времени они мечтают о том, что будут делать после школы — в то время как их глаза пытаются сосредоточиться на доске.

Чтобы уберечь глаза от лишнего напряжения при чтении, не забывайте практиковать первые три из перечисленных зрительных привычек.



## 5. Смотрите «глазами ребенка».

Даже если вы не забываете моргать, двигать глазами, перемещать фокус, использовать периферическое зрение и не впадаете в транс, вы все равно рискуете попасть в ловушку автоматизма.

- ◆ Одно дело «пассивно видеть», а другое — «активно смотреть». Всегда есть что-то новое и достойное внимания. Смотрите на мир так, как смотрел бы ребенок, — с возбуждением, благоговением и удивлением, как если бы видели все это в первый раз.



## 6. Питайте глаза и давайте им ОТДЫХ.

- ◆ Солнечный свет так же питает организм, как вода и пища. При естественном освещении глаза видят лучше. Точно известно, что если большую часть дня проводить в помещении с искусственным освещением, то это будет иметь серьезные последствия для зрения и здоровья в целом.
- ◆ Лучше всего ваши глаза отдыхают в полной темноте. Хороший способ дать глазам отдохнуть — закрыть их и прикрыть сверху ладонями. Вы можете делать это в течение 30-40 секунд каждый раз, когда почувствуете в глазах усталость или напряжение. Во время этой процедуры также полезно визуализировать какую-нибудь приятную сцену.
- ◆ Питая глаза и давая им отдых лучше всего одновременно с этим совершать «солнечный цикл».



# «Солнечный цикл».

*Закройте* глаза и поверните лицо к солнцу. Если вы не можете повернуться к солнцу с закрытыми глазами, без того чтобы прищуриться или напрячь лицевые мышцы, начните упражнение слегка отвернувшись, так, чтобы ваши глаза и лицо могли расслабиться. Затем, когда привыкните к свету, поворачивайтесь к солнцу все больше и больше.

Постойте 5 секунд так, чтобы солнечный цвет падал на закрытые глаза.

Прикройте глаза ладонями, оградив их от света еще на 5 секунд, затем уберите руки, держа при этом глаза **закрытыми**.

Повторите 10-20 раз шаги 1-3. Весь процесс должен занять у вас 3-5 минут.

«Солнечный цикл» поможет вам обеспечить светом зрительную систему, поупражнять мышцы глаз и снизить чувствительность к солнечному свету.

В большинстве случаев люди, чрезмерно чувствительные к солнечному свету, лишают свою зрительную систему этого важного для здоровья элемента. Для них упражнение «Солнечный цикл» будет особенно полезным: глаза станут менее чувствительными к солнечному свету уже в течение 20-30 дней.



# 7. Используйте ослабленные

## ОЧКИ.

Если вы носите очки или контактные линзы, то наверняка знаете, что необходимость в более сильных очках появляется едва ли не каждый год. Такое ухудшение зрения обусловлено множеством причин, но его можно избежать, используя ослабленные очки.

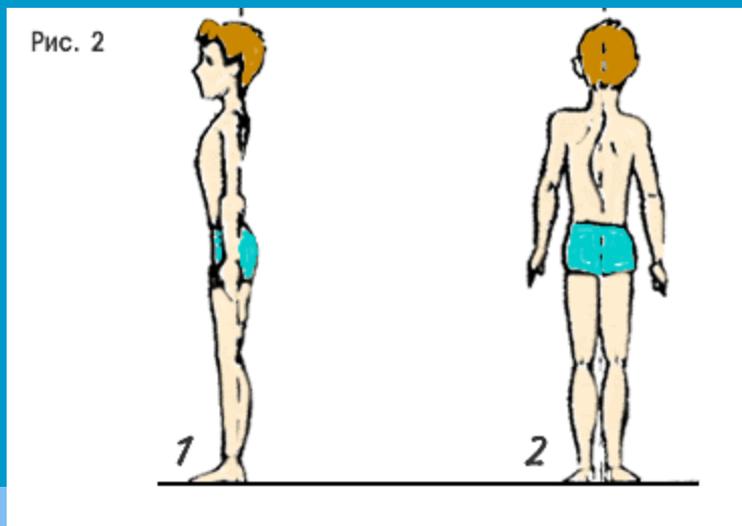
Если вы близоруки, то в ослабленных очках вам не удастся прочитать нижнюю строку оптометрической таблицы. Зато вы сможете прочесть восьмую или девятую строку, сможете безопасно управлять автомобилем и нормально видеть практически в любой ситуации. Если вы читаете в очках, вам, возможно, придется держать текст немного дальше от глаз, чем обычно.

Если вы будете следовать этим советам, потребность в очках будет постепенно снижаться, а зрение — улучшаться, в то время как постоянное ношение очков и линз ослабляет зрение.



## 8. Расслабляйтесь и следите за правильностью осанки

- ◆ Нарушения осанки и физическое напряжение связаны со зрительными проблемами, поэтому очень важно научиться снимать напряжение и расслабляться.
- ◆ Зрение зависит от напряжения в теле, особенно в его верхней части — груди, плечах, шее и лице. Не забывайте расслаблять лоб, плечи и челюсти. Это облегчит и ускорит процесс снабжения зрительной системы кислородом и кровью.
- ◆ Вдобавок, любая форма очищения организма — особенно кровеносной и лимфатической систем — помогает вывести из тела токсины, препятствующие улучшению зрения.



## 9. Дышите размеренно и полной грудью.



Примерно 30% вдыхаемого нами кислорода попадает в мышцы, нервы и мозговые центры зрительной системы.

Обратите внимание на то, что происходит, когда вы увлеченно занимаетесь чем-то или слишком напряжены.

Любая аэробная физическая активность (плавание, бег, ходьба) помогает улучшить зрение. Занимайтесь спортом по возможности без очков и линз

## 10. Смотрите открыто и честно

Прошлые и нынешние эмоциональные стрессы, нежелание принимать вещи такими, какие они есть, могут сказаться на зрении. Вы должны развить в себе внутреннюю готовность видеть.

Развивайте в себе готовность открыто и честно смотреть на проблемы и сложные ситуации. Ищите во всем положительные стороны. Это поможет вам в случаях, когда ситуация развивается не по-вашему сценарию.

