



Как сохранить зрение у школьника



Государственное лечебно-
профилактическое учреждение
Тюменской области
«Офтальмологический
диспансер»,
Управление по
здравоохранению
Администрации города,
ТюмГМА



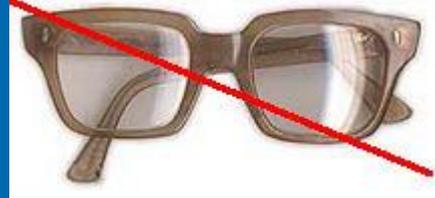


Актуальность проблемы

- Близорукостью (миопия) страдает каждый третий житель планеты.
- В России близорукость выявлена у 25 -30% учащихся школ, в г. Тюмени - у 23,2% школьников.
- Сниженное зрение является частой причиной инвалидности. В городе наблюдаются 102 ребенка-инвалида по зрению



Как сохранить



зрение у школьника

Глаза напрямую связаны с мозгом человека. От здоровья глаз зависит не только общее здоровье человека, но и нормальное функционирование мозга.

В последнее время люди стали намного больше работать за компьютером, огромная нагрузка ложится на глаза школьника и при обучении.

Как же сохранить здоровье глаз и не получить близорукость, столь распространенную в наше время?

Растет смена





Как сохранить зрение ученика

Учебный процесс — нелегкая обязанность школьника.

Это и шесть-семь часов, ежедневно проводимых за партой, и выполнение домашних заданий. Серьезные нагрузки приходится

на глаза, поэтому зрение нужно беречь с детства. А это значит, что после уроков глаза ребенка нуждаются в отдыхе.

Но отдых не должен превращаться в просмотр телепередач или сидение за компьютером.

Дети непременно должны гулять на свежем воздухе, двигаться, заниматься спортом.





Отдых школьника в свободное время, %

| Показатели | 7 – 10лет | 11 – 14лет | 15 – 17лет |
|----------------------|-----------|------------|------------|
| Прогулки на улице | 27,2 | 26,6 | 26,4 |
| Подвижные игры | 14,3 | 7,5 | 4,3 |
| Дискотека | 0,0 | 1,0 | 7,2 |
| Просмотр телепередач | 27,5 | 30,4 | 29,0 |
| Компьютерные игры | 9,2 | 12,9 | 12,1 |
| Чтение книг | 16,5 | 15,6 | 14,8 |



Затраты времени в день на просмотр телепередач и занятия на компьютере, %

| Показатели | 7 – 10лет | 11 – 14лет | 15 – 17лет |
|---------------|-----------|------------|------------|
| До 0,5часа | 3,9 | 2,5 | 2,2 |
| 0,5 – 1час | 20,0 | 11,1 | 9,6 |
| 1 – 2 часа | 38,0 | 35,6 | 31,9 |
| 2 – 3 часа | 27,0 | 30,7 | 32,3 |
| 3 – 4 часа | 7,1 | 13,8 | 14,7 |
| Свыше 4 часов | 4,1 | 6,3 | 9,2 |



Плохое зрение передается по наследству



Если оба родителя страдают близорукостью или дальнозоркостью, то в 85% случаев ребенок будет иметь склонность к этим дефектам зрения.

Но склонность к болезни - еще не болезнь!

Как показывает практика, большинство детишек именно «портят» зрение. Причем по самым банальным причинам, среди которых:

- игры на компьютере,
- мультки - уткнувшись в телевизор,
- чтение - носом в книжку.



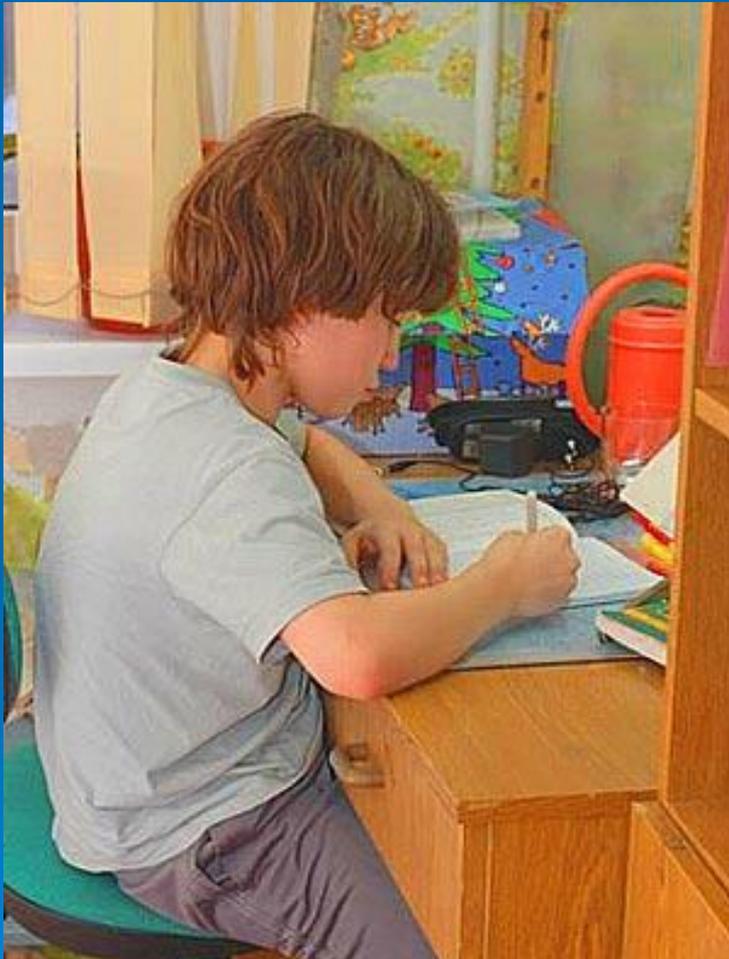
Как определить, что ребенок хуже видит

- он держит книжку близко к глазам
 - ближе 25 см;
- начинает прищуриваться, глядя на более или менее удаленные предметы;
 - становится менее подвижным;
- часто жалуется на головные боли;
- становится невнимательным, рассеянным;
- падает успеваемость в школе (ребенок просто не видит половину того, что на доске написано, а сесть поближе или спросить учителя стесняется).





Не сидим сложа руки



Родителям нужно понаблюдать, как ребенок сидит за партой или дома, готовя уроки. Ученику маленького роста не подойдет высокий стол, и наоборот, более крупный ребенок не должен горбиться за низкой партой. Освещение должно быть двойным:

верхнее - рассеянное,
и левое боковое - направленное
на книгу или тетрадь.



Не забывайте о профилактике!

Не разрешайте детям
читать во время еды, в
транспорте, лежа.

Ограничьте время
просмотра телевизора.

Нещадно выкидывайте
«тетрисы». Не давайте
детям играть в игрушки
на сотовом телефоне.





Нормы работы на компьютере

Результаты физиолого-гигиенических исследований позволили разработать основные требования к организации работы на компьютерах детей различных возрастных групп.

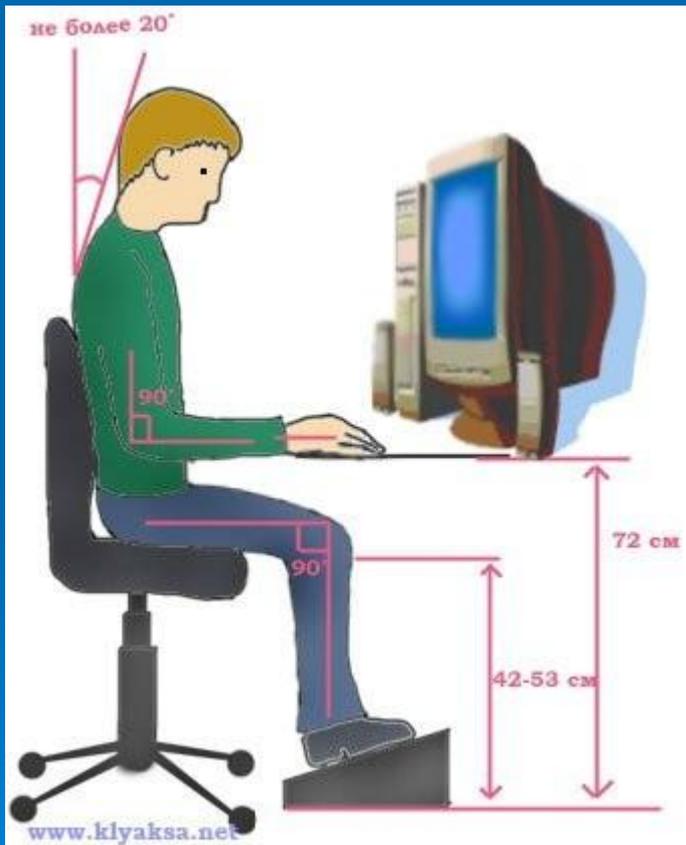
Эти требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03).

Все используемые персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам



Нормы работы на компьютере

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана. Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления (оптимально - стул с высокой спинкой и подлокотниками).





Нормы работы на компьютере

Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Для ограничения прямой блескости от источников освещения необходимо применять светильники рассеянного света, жалюзи или занавески на окнах. Оптимальной ориентацией окон помещений для работы с компьютером является север и северо-восток.





Работа на компьютере

Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата (19-21 °С, при 55-62% влажности

воздуха), для создания требуемой влажности воздуха возможно использование промышленных и бытовых увлажнителей воздуха или частой влажной уборки.





Нормы работы на компьютере

Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка.

Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день.

Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать в день :

- в 1-5-м классах -15 минут,
- в 5-7-м классах - 20 минут,
- 8-9-м классах - 25 минут,
- 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.





Как смотреть телевизор



- До 2 лет - вообще не рекомендуется;
- 2-3 года - до 30 минут;
- 3-5 лет - не более 40-50 минут;
- 5-7 лет - не более 1,5 часа;
- 7-13 - не более 2 часов в день (обязательно с перерывом).



Телевизор можно смотреть только сидя!

Расстояние от экрана - не
меньше 3 метров, размер
экрана - 21 дюйм и более.

Чем больше экран, тем
дальше от него усаживайте
ребенка.

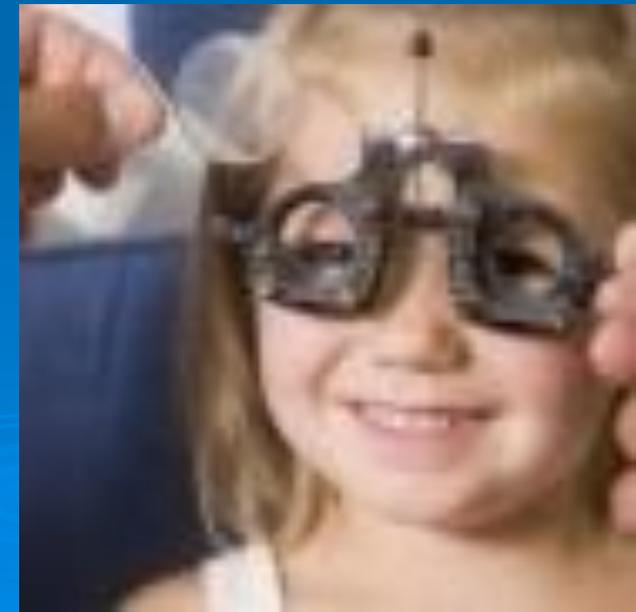
Тип телевизора (обычный,
«плоский» экран,
жидкокристаллический или
плазменный) на
разрешенное время
просмотра не влияет.





Упражнения для проведения зрительной гимнастики:

- Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.
- Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.
- Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.
- Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.
- На оконном стекле сделать красную круглую метку диаметром 3-5 мм. За окном наметить какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенок должен стоять на расстоянии 30-35 см от метки и в течение 10 секунд смотреть на красную метку, а затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и смотреть на него 10 секунд.

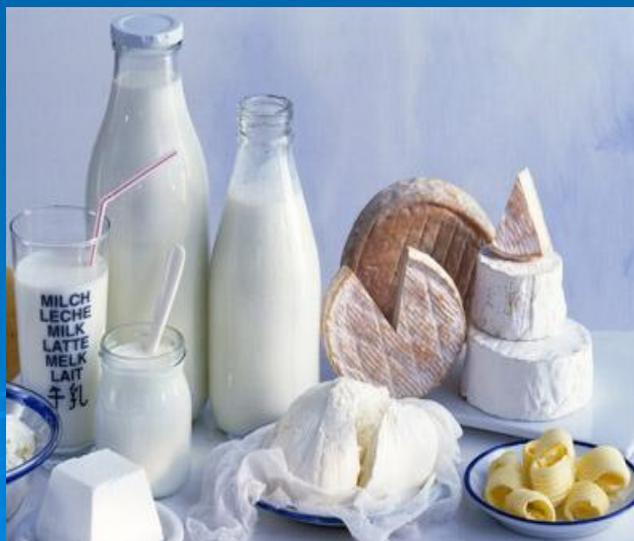
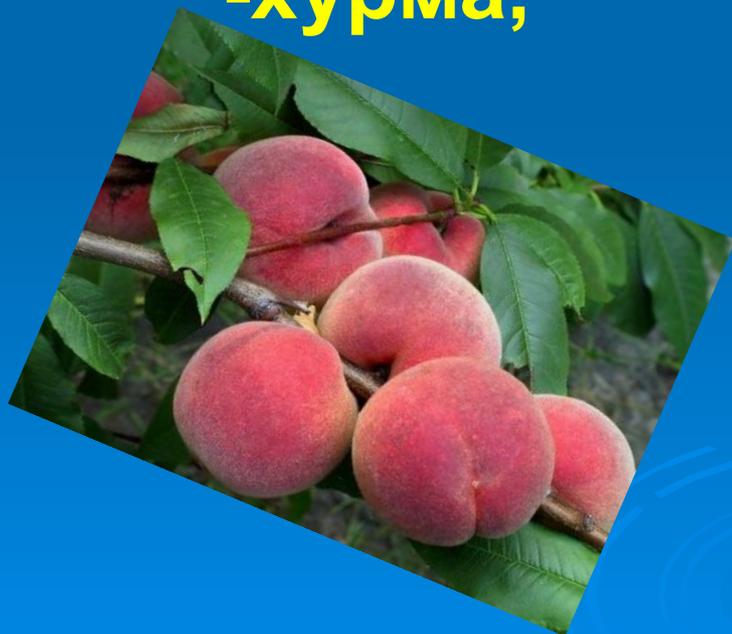


Помним!

Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны:

- черника,
- морковь,
- свекла,
- абрикосы,
- хурма,

- апельсины,
- молочные продукты,
- свежая капуста,
- гречка.





**Только творческая
совместная работа
врача и педагога-воспитателя
при активной помощи родителей
будет определять
эффективность
охраны зрения детей.**



Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.



Сократ



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!