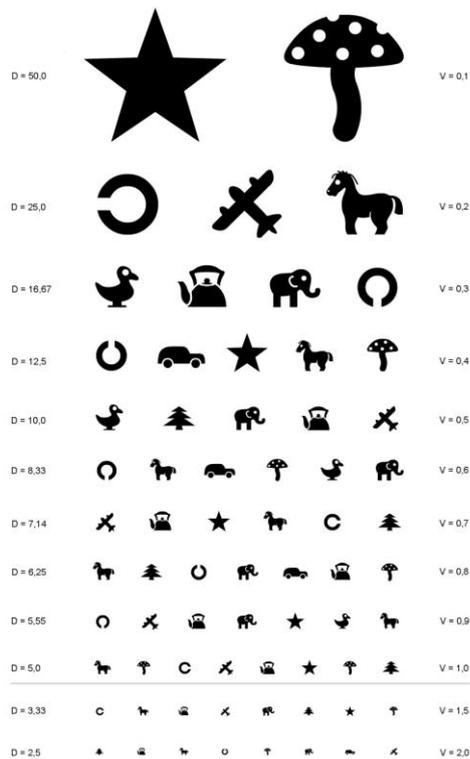


Как сохранить зрение ребенка?



Требования к поступающим ныне в школу первоклашкам выросли в разы по сравнению с теми, что предъявлялись к поколению наших родителей. Уже в начальных классах каждый десятый ребенок страдает близорукостью. Наши органы зрения не предусмотрены для длительной работы на близком расстоянии. Одно из самых распространенных заболеваний у

детей - близорукость, возникающее вследствие сильного перенапряжения глаз, когда ребенок долгое время сосредоточен на близких предметах: книге, тетради, альбоме для рисования.

Специалисты не рекомендуют отдавать ребенка в школу раньше 7 лет, поскольку организм еще не готов к серьезным нагрузкам, а цилиарная мышца, отвечающая за зрение, окончательно не сформировалась (это происходит только к 7-8 годам). По статистике, среди детей, ставших первоклассниками в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в школу в 7 лет.

Большое значение для профилактики близорукости имеет организация рабочего места ребенка. Ребенок должен сидеть прямо, не сутулиться и заниматься при хорошем освещении. Загрязненность окон, особенно выходящих на улицу,

приводят к понижению освещенности в помещении до 40 процентов. Искусственное освещение должно быть достаточно ярким, но не бьющим в глаза, не утомительным. При зрительных нагрузках нельзя пользоваться только верхним светом без настольной лампы, и наоборот, не стоит зажигать одну лампу без основного источника света. Оптимальное расстояние при чтении и письме – 30-40 см от глаз.

Для сохранения зрения важно поддерживать и общий уровень здоровья, закаливать малыша, чтобы он меньше болел, включать в рацион продукты, полезные для глаз: творог, кефир, отварную рыбу, говядину и говяжий язык, индюшатину, крольчатину, морковь, капусту, клюкву и обязательно зелень – петрушку, укроп.

Для дошкольников и младших школьников время просмотра телевизора не должно превышать 1,5-3 часа в день. При этом непрерывная нагрузка может длиться не более 1,5 часа. Появление компьютеров и других информационных технологий увеличило заболеваемость близорукостью в 2 раза! Поэтому знакомство с компьютером лучше отложить до старшего школьного возраста, когда подросткам необходимо печатать доклады и рефераты.

Соблюдайте профилактические меры, следите за режимом, питанием малыша, не допускайте перегрузок, и тогда ваш малыш будет четко и ясно видеть мир во всей его красе и многообразии.

*(Подготовила воспитатель Бугрова С. Н.
по материалам журнала «Виноград» январь-февраль 2013г).*