**Здоровье школьников. Профилактика нарушений зрения у школьников.**

 Уже давно неоспоримым стал факт, что школьные нагрузки, которых с годами не становится меньше, оставляют свой отпечаток на здоровье учащихся. Анализируя состояние здоровья первоклассников и тех, кто оканчивает школу, специалисты отмечают печальные факты: ежегодно у многих детей регистрируются **нарушения зрения**, различные степени сколиоза, заболевания желудка, нервной и сердечно-сосудистой систем и многие другие. На что же следует обратить внимание, чтобы сохранить здоровье детям?

 Во многом состояние здоровья ребенка, его физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе зависит от того, насколько правильно организован его режим дня. Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

**Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:**

Правильное чередование труда и отдыха.

Регулярный прием пищи.

Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

Определенное время для приготовления домашних заданий.

Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

 По скорости и полноте восприятия, глаз превосходит все органы чувств человека. С помощью зрения обеспечивается обозрение окружающих предметов, процессов и явлений действительности. Зрительная информация составляет около 90% информации, поступающей в кору больших полушарий мозга через все остальные органы чувств человека.

 Начинать профилактику снижения зрительных функций у детей надо с самого рождения и этот процесс должен быть комплексным, включающим не только медицинские аспекты, но и социальные. В процесс сохранения зрения детей должны быть вовлечены врачи-офтальмологи, педиатры, родители, воспитатели и учителя. Только совместными усилиями можно исправить сложившуюся тенденцию – выпускник школы - «очкарик»..

 **Профилактика нарушений зрения у школьников.**

 Особого внимания специалистов заслуживает значительно возросшее за последние десятилетия число лиц, страдающих нарушениями зрения: около 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый в развитых странах - близорукий. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения.

 Возраст поступления ребенка в школу совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. В то же время, учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза. Если ребенок к тому же редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, ослаблен частыми заболеваниями, то он входит в группу повышенного риска развития зрительных расстройств.

 Наиболее часто в школьном возрасте встречаются такие формы нарушений зрения, как спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

 Развитие близорукости (миопии) связано, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении. Вследствие этого происходит нарушение кровоснабжения и возникают изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению в длину. В результате ребенок плохо видит далеко расположенные предметы и текст на классной доске, и пытается исправить ситуацию, прищуриваясь или надавливая на глазное яблоко.

 Медицинскую профилактику можно свести к следующим основополагающим моментам: первый осмотр офтальмолога должен быть осуществлен уже с момента новорождения. В этом возрасте врач сможет определить наличие врожденной глаукомы, катаракты, нистагма и, оценить состояние сосудов глазного дна. В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения ребенка, диагностируют косоглазие и амблиопию. Посещение офтальмолога должно осуществляться ежегодно. При этом оцениваются бинокулярные функции, цветовое зрение, выявляется наличие близорукости или дальнозоркости. Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии — ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, память, воображение.

 **Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил:** рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов.

 Для улучшения освещенности в условиях школы, стены и поверхности столов в классных комнатах следует окрашивать в светлые тона, регулярно мыть оконные стекла, не ставить на подоконники высокие цветы и предметы, закрывающие доступ света. При рассаживании учащихся надо учитывать, что в первом ряду от окна освещение обычно хорошее, а в третьем при пасмурной погоде может быть недостаточным. Чтобы все дети были в равных условиях, необходимо каждое полугодие пересаживать их на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от классной доски.

 В последние годы появился дополнительный фактор, способствующий развитию зрительных нарушений – введение в программу школьного обучения информатики, а также широкое использование персональных компьютеров в быту. Работа за компьютером является серьезной нагрузкой не только на органы зрения, но и на весь организм в целом. Многие дети часами просиживают за монитором, целиком поглощенные компьютерными играми. Особенно вредны всевозможные «стрелялки» - игры с частыми сменами кадров, мелькающими световыми и цветовыми эффектами. Вместе с тем, оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25 - 30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязателен перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

 Для профилактики нарушений зрения при работе за компьютером рекомендуется использовать специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более четким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора.

 Главной причиной нарушения зрения у детей и подростков является рост зрительных нагрузок и как следствие - утомление глаз. При этом происходит замедление кровотока в органе зрения. В такой ситуации необходимо воздействовать на питание глаз как за счет улучшения общего кровотока (прогулки, физические упражнения), так и кровоснабжения глазного яблока и циркуляции внутриглазной жидкости. Хороший эффект дает специальная гимнастика для глаз.

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная в гигиеническом отношении организация занятий в домашних условиях. Дома дети особенно любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте — читать, писать, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют постоянного активного участия зрения. Поэтому родители должны следить за характером деятельности ребенка дома. Прежде всего, общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3 до 5 лет и 1 часа в 6—7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между утренними и вечерними занятиями было достаточное количество времени для активных игр, пребывания на воздухе, трудовой деятельности.

Меры по предупреждению близорукости у детей школьного возраста должны быть направлены на снятие всех видов напряжения: мышечного, зрительного, нервного. Через каждые двадцать минут работы, первокласснику необходим десятиминутный отдых, во время которого ребенок должен побегать, попрыгать, т.е. избавиться от нервного напряжения.

 Чтобы не допускать зрительного утомления, книгу нужно положить на подставку на расстоянии 35 сантиметров от глаз. Настольная лампа с галогеновым светильником, как правило, ставится слева. Сочетание дневного и искусственного светы вреда не принесет.

 Таким образом, только совместные усилия врачей, родителей, учителей по привитию ребенку навыков здорового, активного образа жизни смогут снизить процент детей со сниженным зрением. Народная мудрость, проверенная веками, гласит: «Береги платье снову, а здоровье - смолоду». Так и профилактика любых отклонений здоровья наиболее эффективна на начальном этапе заболевания или до его выявления.

 Не пренебрегайте простыми житейскими советами, **берегите зрение!**

**С уважением, УЗ «Чаусский райЦГЭ»**