# Не проморгай! 9 правил, как сохранить зрение ребенка

Сегодня на школьных линейках виднеются не только цветы и бантики, но и очки. А все потому, что больше трети детей выпускается из школы в очках, а первых парт давно уже не хватает на всех слабовидящих. И что же делать родителям? По статистике каждый 4-й школьник имеет проблемы со зрением, большая часть которых связана со школьной близорукостью. И каждый год эта цифра увеличивается.

**Особенности детского зрения**

Казалось бы, зрение малышей ничем не отличается от зрения взрослых — глаза ребенка также воспринимают и с помощью нервных импульсов посылают сигналы в мозг. Но все-таки детское зрение имеет свои особенности, и оно намного уязвимее.

Нормальное зрение устанавливается у ребенка к 5-7 годам. Зрительная корка полностью созревает только к 7 годам, а окончательное формирование глаза как органа зрения заканчивается только к 14-16 годам.

Из этого следует, что с момента рождения и до окончания роста детского организма следует особенно тщательно заботиться о здоровье глаз своего чада.

Хрусталик ребенка пропускает больше ультрафиолета, потому что еще до конца не сформировался. У взрослого человека до сетчатки глаза доходит только 10% УФ-лучей, а у 10-летнего ребенка — до 75%. Поэтому качественные детские солнцезащитные очки — это здоровая необходимость, а не дань моде. Если нет солнцезащитных очков или ваш ребенок их не любит, поможет головной убор с козырьком.

**Почему зрение ухудшается?**

Есть факторы, которые изменить невозможно, например, генетика. Многие заболевания глаз наследственные. Если хотя бы один из родителей страдает близорукостью или дальнозоркостью, вероятность их проявления у ребёнка - 50%. Также это касается астигматизма и косоглазия. В этом случае отправляться к детскому офтальмологу нужно как можно раньше.

Но есть негативные факторы, которые родители могут исключить или свести к минимуму. Например, неконтролируемое увлечение гаджетами, компьютером, планшетом, сотовыми телефонами, неправильное освещение или непомерная зрительная нагрузка.

Нагружать детские глаза нужно строго дозированно, давая им регулярный отдых. Особенно это касается чтения, просмотра телевизора и нахождения за компьютером. Если этого не соблюдать, то возможно развитие близорукости и косоглазия.

**Школьные годы — самые рискованные**

У современных школьников огромная зрительная нагрузка, к которой добавляется еще и груз ответственности.  Особенно это касается выпускных классов, потому что психоэмоциональный стресс негативно сказывается на всем детском организме, в том числе и на глазах.   **Необходимо научить ребенка беречь зрение с малых лет, а для этого нужно не только разговаривать с ним на эту тему, но и подавать личный пример!**

**Как гаджеты ухудшают детское зрение?** Давая ребенку в руки гаджеты по «100 раз в день», родители сами создают предпосылки для возникновения проблем со зрением. И вот почему.

* Синий свет от любого дисплея интенсивно воздействует на детские глаза. Он может вызвать повреждение сетчатки и дегенерацию желтого пятна, что является основной причиной развития катаракты. У взрослого человека подобный риск ниже, потому что с возрастом хрусталик немного желтеет и блокирует часть синего света.
* Длительное «общение» с любым гаджетом вызывает синдром сухости глаз. В процессе разглядывания экрана мы в 2 - 3 раза реже моргаем, а значит, глаз не увлажняется. Сухость глаз приводит к развитию воспалений.
* Чем меньше экран и изображение на нем, тем сильнее напрягаются глаза**.** Мелкие и яркие быстро меняющиеся картинки нарушают естественные процессы формирования зрительного аппарата ребенка. Поэтому телевизор все-таки лучше планшета.
* Удаленность экрана от глаз имеет огромное значение, поэтому смартфоны так опасны. Как правило, их дисплей находится перед самым носом ребенка, а не на безопасном для глаз расстоянии.

Современные дети проводят у различных мониторов до 10 часов в день!!! Хотя для подростка допустимый максимум 3 часа в день, а для детей младшего школьного возраста — не более часа.

**Что делать? Во-первых**, даже при 100%-ном зрении показывать ребенка детскому офтальмологу нужно регулярно — 2 раза в год. Для школьников лучше это делать во время каникул, чтобы при обнаружении каких-то проблем можно было пройти, когда зрительная нагрузка минимальна. И важно попасть именно к детскому специалисту, который проведет осмотр.

**Во-вторых**, использовать все возможные способы для защиты детских глаз.

Например, очки для работы за компьютером, особенно это касается тех ребят, которые решили связать свою будущую профессию с IT-технологиями. Сейчас огромный выбор линз с различными покрытиями — для защиты от вредного синего излучения, грязе-, водоотталкивающее покрытие, антистатическое и т.д

Для деток с уже ослабленным зрением офтальмологи рекомендуют линзы для очков «перифокал». Это своеобразный тренажер для глаз, который обеспечивает различную степень рефракции по всей поверхности линзы. Благодаря этому процессу глаза ребенка тренируются все время, пока он носит очки, а зрение не ухудшается. Медицинская статистика показывает, а жизнь подтверждает, что сегодня очки нужны всем детям без исключения, только одним для защиты зрения, а другим — для его коррекции и улучшения. Поэтому первоочередное значение имеет профилактика, за которую в большей степени несут ответственность родители.   **Памятка для родителей**

Особое внимание родители должны уделить следующим рекомендациям специалистов.

1. Регулярно и своевременно проходить осмотр у детского офтальмолога, минимум 2 раза в год.
2. Уделить внимание рациональному питанию, чтобы детскому организму хватало витаминов, минералов и белков, в частности кальция. Особенно это важно в первые годы жизни, когда зрительная система формируется.
3. Поддерживать активный образ жизни, потому что современные дети мало гуляют. Ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития заболевания на 36%.
4. Адекватное расстояние до рассматриваемого объекта. Если это телевизор с диагональю 1 метр, то смотреть его нужно на расстоянии 5 метров. От компьютерного монитора диагональю 17 дюймов — на расстоянии вытянутой руки и под небольшим углом.
5. Установить время зрительной нагрузки. Телевизор для младших школьников по 30 - 40 минут, средних – от 60 до 90 минут. Компьютер: в 5 лет по 5 минут, в 6 - 7 лет — по 10 минут, от  7 - 9 лет — по 15 минут.
6. В детской комнате должно быть достаточное освещение: рассеянное потолочное и направленное нижнее (светильники и бра).
7. Малыши любят играть на полу: собирать конструктор, пазлы, лепить и т.д. Поэтому так важно организовать правильное освещение этой игровой зоны, одного потолочного света недостаточно.
8. Рабочее место школьника должно быть организовано по всем правилам. Во-первых, настольная лампа мощностью 60 Вт для правшей слева, для левшей — справа. Во-вторых, мебель, подобранная по росту ребенка, чтобы расстояние от глаз до тетради было 30 - 35 см.
9. При чтении сказки на ночь подавайте ребенку правильный пример  — не читайте лежа при плохом освещении. Когда он подрастет, будет делать точно так же. Категорически запрещается писать и читать лежа, на боку, наклонив или запрокинув голову.

**Подготовила: *Демиденко В.Д.,*** *воспитатель МБДОУ «Детский сад «Солнышко» г. Бирюча» по материалам* *Детского центра охраны зрения*