



спорт, бег, гребля, фигурное катание, бадминтон, теннис, волейбол и футбол. Игры с двигающимся мячом развивают у ребенка фокусировку внутриглазной мышцы, ведь во время игры нужно все время следить за ним и остальными игроками. Противопоказаны такие виды спорта, как бокс, борьба, тяжелая атлетика, хоккей, мотоспорт, прыжки с трамплина, прыжки в длину и высоту, и другие виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и сотрясением его. При выборе спортивной секции для ребенка необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Желательно чередовать периоды чтения, выполнения домашних заданий с активными играми, физическими упражнениями и прогулками. Очень важен для ребенка с проблемами со зрением полноценный сон.

4. Медицинское наблюдение

Даже при отсутствии жалоб ребенок должен посещать врача-офтальмолога ежегодно, а если есть проблемы со зрением, то чаще. Бывает, что дети не замечают постепенного ухудшения зрения, и не могут вовремя сообщить родителям об этой проблеме. Вылечить близорукость до конца нельзя, ее можно только корректировать. Врач подберет ребенку очки и контактные линзы и, если есть необходимость, назначит лечение. Современная медицина позволяет затормозить, а иногда и остановить развитие близорукости у ребенка.

Самый популярный метод коррекции близорукости – операция при помощи лазера – возможна после достижения 18 – летнего возраста, когда организм до конца сформируется. До этого возраста родители должны заботиться о том, чтобы в максимальной степени приостановить процесс развития близорукости.

5. Гимнастика для глаз

При близорукости рекомендуются ежедневно делать «гимнастику для глаз». Это комплекс простых упражнений, направленных на расслабление и укрепление глазных мышц. Научите ребенка выполнять их 2-3 раза в день. Вот несколько упражнений:

- Медленно двигать глазами яблоками вверх-вниз, затем влево-вправо. (повторить 7-8 раз).
- Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки (повторить 7-8 раз).
- Переводить взгляд поочередно с близкого предмета вдаль.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль (повторить 7-8 раз).
- Быстро моргать в течение 1-2 минут. (повторить 7-8 раз).

Памятка для родителей подготовлена врачом-офтальмологом стационарного отделения ГБУ СО «ОРЦ» Г.В. Луценко.

Оформлено методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» Е.Ю. Кутузовой, М.А. Бузиловой.

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 2 от 22.02.2017 года).

Памятка для родителей

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ У ДЕТЕЙ





Здравствуйте, дорогие друзья!

О близорукости

Близорукость (миопия) – это заболевание глаз, при котором человек плохо видит то, что находится вдалеке от него, но хорошо видит то, что находится близко. При близорукости глазное яблоко удлинено по сравнению с нормой и световые лучи, проходящие через глазное яблоко, фокусируются не на сетчатке, а перед ней. На сетчатку же попадают уже расфокусированные лучи, которые создают нечеткое, расплывчатое изображение. Кроме ухудшения зрения вдаль, при близорукости снижается также зрение в сумерках, в условиях плохой освещенности, у человека часто бывают головные боли, наблюдается повышенная зрительная утомляемость.

Причины близорукости

Близорукость в редких случаях бывает врожденной; она, как правило, проявляется и прогрессирует в старшем дошкольном и школьном возрасте. Большую роль в появлении этого заболевания играет наследственность. Если оба родителя близоруки, у половины детей до 18 лет также появляется близорукость, при этом она начинает развиваться в раннем детском возрасте. Но и у не имеющих проблем со зрением родителей, дети могут стать близорукими.

У большинства детей, страдающих миопией, она появляется в школьном возрасте. Главная причина – это большая нагрузка на глаза ребенка во время школьных занятий и выполнения домашних заданий. В наше время эта проблема становится все более актуальной, так как дети все больше времени проводят сидя за монитором компьютера. Сейчас по данным медицинской статистики, близорукостью страдают около 16% школьников. Причем отрицательно на состояние глаз влияют не только чтение книг, просмотр телевизора и работа за компьютером, как это принято считать. Любые другие занятия с мелкими предметами на близком расстоянии (вышивка, работа с мелкими деталями конструктора, мозаикой, бисером, сбор микросхем) тоже неблагоприятно влияют на зрение.

Профилактика развития близорукости у детей

1. Уменьшение зрительной нагрузки

При выполнении школьных уроков необходимо обеспечить ребенку удобное рабочее место: стол и стул должны соответствовать росту ребенка, комната должна быть хорошо освещена. При чтении расстояние от глаз ребенка до книги должно быть не менее 33 см. Следите за тем, чтобы во время занятий ребенок сидел ровно, не сгибая спину и не наклоняясь к тетрадам. Научите ребенка после каждых 10-15 минут чтения или письма делать

перерывы на 2-3 минуты для отдыха глаз; для этого достаточно просто посмотреть в окно, вдаль, закрыть глаза на минуту, поморгать.

Не разрешайте ребенку часами смотреть телевизор или просиживать за компьютером. Врачи рекомендуют ограничить время работы за компьютером до 15 минут для учеников начальных классов, детям старше 10 лет – до 1,5 часов в день, с обязательными перерывами по 5-10 минут через каждые полчаса. Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть не менее 50 см, монитор должен располагаться чуть выше уровня глаз.

Телевизор дошкольникам рекомендуется смотреть не больше 40 минут в день, детям старше семи лет можно смотреть передачи от 1,5 до 3 часов в день, с перерывами по 15-20 минут через каждые полчаса. Расстояние от экрана до глаз должно быть не менее 2,5 метров (зависит от диагонали-экрана, чем больше диагональ, тем дальше должен сидеть ребенок).

Нельзя читать в транспорте, так как книга при движении колеблется, и глаза испытывают большую нагрузку. Не рекомендуется читать в условиях недостаточного освещения, например, в темной комнате, при свете одной настольной лампы. Но также не желательно чтение при слишком ярком солнечном свете, это тоже дает глазам излишнюю нагрузку.

2. Питание

При близорукости в рацион ребенка должны входить продукты богатые витаминами: А (печень, сливочное масло, сыр, яйца, различные овощи), С (цитрусовые, шиповник, многие другие овощи и фрукты), Е (растительное масло, молочные продукты, печень, яйца, овсянка, ржаной хлеб, орехи). Также для поддержания здоровья сетчатки глаза необходимы лютеин и зеаксантин (содержатся в зеленых листовых овощах, петрушке, укропе, кукурузе, фисташках).

В питании ребенка обязательно должны присутствовать фрукты и овощи. Особенно полезны для зрения овощи и фрукты оранжевого цвета: морковь, персики, курага, облепиха, хурма, оранжевые помидоры, болгарский перец. Но каротин, содержащийся в оранжевых продуктах, не усваивается без присутствия жиров, поэтому их нужно употреблять со сметаной или растительным маслом. Из ягод самой полезной для зрения считается черника. В рационе должна присутствовать морская рыба, в которой содержатся жирные кислоты и полиненасыщенные жиры, также необходимые для здоровья глаз. По назначению врача можно дополнительно давать ребенку витаминно-минеральные комплексы.

3. Режим дня

Для профилактики ухудшения зрения у ребенка должен быть правильный режим дня. Ребенок обязательно должен много двигаться, проводить как можно больше времени на свежем воздухе. Детям с близорукостью рекомендуется следующие виды спорта: плавание, лыжный