

Близорукость и её профилактика

Близорукость (миопия)- это одна из наиболее частых причин понижения зрения. Зрительная перегрузка является главным фактором развития приобретенной миопии. Предлагаемая обществом и родителями образовательная нагрузка зачастую превышает аккомодационные возможности глаз. Раннее начало занятий является причиной возникновения миопии. Развивается она обычно под влиянием длительной и беспорядочной зрительной работы на близком расстоянии. Все, что вызывает быстрое утомление глаз, чрезмерное приближение к книге или тетради, а также недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка при чтении и письме, мелкий или плохой шрифт, нерациональный режим дня, способствуют развитию близорукости.

Чем больше отклоняются условия зрительной работы от нормальных, тем труднее различать детям предметы, тем напряжённее становится работа всего организма, тем скорее истощаются ресурсы, быстрее наступает утомление. Организм, не справившись с этой непосильной нагрузкой, вынужден перестроить глаза, сделать их близорукими, приспособить их к работе на близком расстоянии.

Немаловажное значение имеет наследственность и состояние всего организма, которые могут создать благоприятную почву для появления близорукости. У близоруких родителей чаще бывают близорукие дети.

Имеет место и возрастной фактор. Во время учебы в школе бывает два пика роста миопии: в 7 – 9 лет и в 13 – 16 лет.

Необходимо обращать внимание на жалобы ребенка и сразу обращаться к врачу-окулисту. Ребенок начинает щуриться при взгляде вдаль, низко склоняется над книжкой и тетрадкой, садится поближе к телевизору. На ранней стадии миопии достаточно жесткого зрительного режима и разгрузочной коррекции. Легче любое заболевание предупредить, чем лечить, а тем более близорукость.

Поэтому необходимо следить за освещенностью рабочего места ребенка, нельзя читать лежа, в транспорте, в темном уголке дивана. Надо следить за осанкой, не горбиться. Расстояние от книги до глаз должно быть 28-30 см. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом. В течение дня ребенок должен быть на свежем воздухе не менее 2-3,5 часов. Полезно заниматься физкультурой, спортом, ежедневная утренняя зарядка должна стать правилом. Телевизионные передачи смотреть 2-3 раза в неделю на расстоянии 2, 5 м.

Если же близорукость возникла, то главная задача - предупредить её прогрессирование, для этого надо обратиться к окулисту и не откладывать эту проблему на потом.

Зрение и спорт

Наряду с созданием благоприятных условий жизни очень важно, чтобы родители имели ясное представление о том, что нужно для правильного развития детей, имеющих нарушения зрения.

Нужно помнить, что не всеми видами спорта можно заниматься в очках. Например: бокс, различные виды борьбы (самбо, дзюдо и т.д.), мотогонки, конный спорт, горнолыжный, парусный, подводный спорт требуют хорошего зрения.

С пониженным зрением, но в очках, можно заниматься теннисом, волейболом. В очках до 4,5Д можно заниматься спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой, лыжным и конькобежным спортом, фигурным катанием на коньках, фехтованием, волейболом, баскетболом, ручным мячом, туризмом, велосипедным спортом.

Не следует пугаться, что очки могут разбиться и ранить веко или глаз. Травмы чаще происходят от того, что спортсмен с плохим зрением плохо видит и не пользуется очками. Если у ребенка близорукость, занятия спортом разрешаются после осмотра врачом - окулистом. Наиболее простым и доступным широкому кругу детей является утренняя гимнастика и физкультминутки.

**Подготовила:учитель-дефектолог
Сохарева О.В. по материалам
Рубан Е.Д. «Мой ребенок носит очки»**