**Профилактика близорукости у школьников.**

***Рекомендации врача-офтальмолога***

 Отличное зрение — важная составная часть здоровья. Всем надлежит заботиться о нем.

Любое понижение остроты зрения должно вызывать законный вопрос: что это, с чем связано? Как приостановить возможный процесс близорукости?

 Основное направление профилактики близорукости — укрепление физического состояния.

 Если близорукость возникла, нельзя допускать ее усиления. Осложненная близорукость — это следствие близорукости прогрессирующей. Она грозит осложнениями, приводящими к инвалидности.

 Одна из причин близорукости раннее обучение письму и чтению в неправильных условиях, когда дети читают и пишут на более близком расстоянии, чем того требует еще не созревшая аккомодация (приспособление зрения к работе на близком расстоянии).

 Особое значение приобретает эта проблема в связи со школьной реформой и охраной зрения у шестилеток. Занятия с ними должны вестись так, чтобы не провоцировать развитие близорукости.

Школьники не должны забывать и о том, что существует немало профессий, где близорукость недопустима.

 . Близорукость — массовый дефект зрения, который способен превратиться в болезнь. В течение многих лет близорукость занимает одно из первых мест по инвалидности.

 *Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаза.*

 Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

 Занятия специальными упражнениями, рекомендуемыми близоруким, можно проводить самостоятельно (детям — под наблюдением взрослых) в домашних условиях, на природе, во время отдыха. Очень важно, чтобы упражнения были подобраны правильно: с учетом возраста, пола, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера надо обязательно сочетать с гимнастикой для глаз.

Близорукость у школьников возникает и развивается чаще после 3-го класса.

Как правило, дети с невыявленной близорукостью невнимательны на уроках, часто отвлекаются, спрашивают соседей по парте. Постепенно они становятся менее активными в учебе и играх. Если своевременно не показать ребенка окулисту, то могут наступить и такие явления, как утомляемость глаз, головные боли. Поэтому следует ежегодно проверять остроту зрения у школьников.

Соблюдение гигиенических условий работы

Книга или тетрадь должны отстоять от глаз не менее чем на 30-35 см − это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

Плохое освещение, нарушение осанки вызывают утомление мышц шеи и спины, которые поддерживают голову. К тому же приводит и неправильная посадка за столом. При правильной позе вся ступня должна стоять на полу, а бедро почти полностью находиться на стуле. Угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой. Спина поддерживается спинкой стула, при этом тяжесть головы, находящейся почти в прямом положении, приходится в основном на позвоночник.

 Дома место для занятий должно быть светлое, у окна. В вечернее время нужно пользоваться настольной лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Ставить ее следует так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Свет всегда должен быть мягким, равномерно освещать место занятий.

 Не рекомендуется читать и играть лежа, особенно на боку, так как в этом положении нарушается правильная освещенность, а при лежании на боку, кроме того, глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, что приводит к зрительной утомляемости и головной боли.

Высота стола и стульев должна соответствовать росту ребенка. При необходимости надо на стул подложить твердый предмет нужной высоты, а под ноги поставить скамеечку. Передний край стула на 3 — 5 см задвигается под стол. Книгу во время чтения лучше держать на столе в наклонном положении, для чего существуют специальные подставки.

 Домашние занятия учащихся 1— 2-х классов должны продолжаться не более 1,5 — 2 ч, учащихся 3 — 4-х классов — 2 ч, старших школьников — не более 3 — 4 ч. При этом через каждые 30 — 40 мин занятий делается 10-минутный перерыв.

 Желательно, чтобы летние каникулы дети проводили за городом, среди зелени. На этот период следует до минимума сократить работу, связанную с напряжением глаз.

Детям вредно долго смотреть телепередачи. Для них достаточно специальных детских программ. При этом надо сидеть от экрана на расстоянии не менее 2,5 м. Комната в это время должна быть освещена. К сожалению, не все придерживаются этих рекомендаций, в результате зрение детей страдает.