

## Блестящий стол и батареи – враги глаз

Среди первоклашек плохо видит каждый десятый ребёнок. А из выпускников школ число ребят с тем или иным заболеванием глаз возрастает уже до 70%! Виной тому не только высокие учебные нагрузки, но и образ жизни.

### Причина 1. Начало учёбы

После вольного лета дети снова начинают много времени просиживать за учебниками и тетрадками. Зрительные перегрузки возникают буквально с самого начала учебного года. Особенно тяжело приходится ученикам гимназий и лицеев, среди которых близоруких гораздо больше, чем среди учащихся обычных школ.

#### Что делать

**Не перегружать лишними занятиями.** Лучшая защита от переутомления – смена двигательной и умственной активности.

**Дать возможность высыпаться.** Укладывать и поднимать детей надо в одно и то же время. Старшекласснику положено спать не меньше 8 часов. Первокласснику нужно 9,5–10 часов сна ночью и ещё 1,5 часа днём (следует хотя бы просто полежать). Отсутствие полноценного отдыха приводит не только к проблемам с глазами, но и к истощению нервной системы, астении и повышенной тревожности.

**Верно подобрать мебель.** Самое главное, чтобы высота стола и стула соответствовали росту ребенка. Кроме того, не стоит покупать ребёнку письменный стол с полированной столешницей – его поверхность бликует и вредит глазам.



### Причина 2. Сокращение светового дня

Исследования показывают, что естественное освещение положительно влияет на комфорт глаз. Поэтому чем больше времени ребёнок проводит на улице, тем лучше для его зрения. Но осенью дети в основном находятся в помещениях, освещение которых не всегда отвечает всем необходимым требованиям.

#### Что делать

**Организовать в доме правильное освещение.** Недостаток света ведёт к усталости и ослаблению внимания, головным болям, что повышает риск развития нарушения зрения. Избыточное освещение сделает ребёнка раздражительным и гиперактивным.

В идеале в доме надо установить светодиодные лампы хорошего качества. Они лучше всего влияют на глаза. Письменный стол надо расположить у окна плюс установить источник дополнительного освещения. Это должна быть настольная лампа, излучающая тёплый белый свет. Её надо поставить слева, если ребёнок правша, и наоборот.

**Больше гулять.** Дошкольнику – 4 часа в день, первоклашке – 3 часа, детям в старшей школе – хотя бы 1,5 часа. Хотя по правилам ВОЗ оптимальное время, которое нужно проводить на свежем воздухе, составляет минимум 2 часа в день. Заведите ребёнку собаку. Хочешь не хочешь, а выходить с ней во двор дважды в день придётся.

### Причина 3. Агрессивные внешние факторы (действующие как на улице, так и дома)

К ним относятся прежде всего ультрафиолетовые лучи и отопление. Что касается отопительных приборов, то они сушат кожу и слизистые, что приводит к синдрому сухого глаза, вызывающего не только боль и резь в глазах, но и перенапряжение глазных мышц, из-за которого зрение падает.

#### Что делать

**Носить солнцезащитные очки с качественными линзами не только летом, а во все сезоны.** Ведь вредный для глаз ультрафиолет может проникать и сквозь тучи, и сквозь городской смог. Кстати, лучи солнца отлично отражаются от мокрого асфальта и снега.

**Обогатить рацион омега-3 жирными кислотами, увлажняющими слизистые, и давать ребёнку пить больше чистой воды (но не газировки, чая и кофе).**



**Использовать увлажнители воздуха.** Хотя бы поставить тазы с водой под батареи. При необходимости надо применять специальные препараты искусственной слезы.

#### **Причина 4. Простуды и обострение хронических заболеваний**



Большинство недугов, традиционных для осени, бьёт и по глазам, вызывая жжение и слезотечение.

##### **Что делать**

**Принимать витамины, БАДы.** Для укрепления иммунитета важны такие вещества, как витамины-антиоксиданты А, С, Е, а также цинк и витамин D.

**Заняться спортом.** Движение укрепляет иммунную систему.

**При простуде не носить линзы.** Под ними образуется парниковый эффект – и вирусы с бактериями будут усиленно размножаться. Так что, если заболел, желательно переходить на очки. Кстати, очки ни в коем случае нельзя покупать готовыми – их нужно

подбирать строго индивидуально, в оптике, с помощью офтальмолога или оптометриста, а не самостоятельно.

#### **Причина 5. Избыточное время, проведённое с гаджетами**

А все электронные устройства излучают вредный синий спектр света, вызывающий покраснение и воспаление глаз.

##### **Что делать**

**Контролировать время игры.** В начальной и средней школе детям разрешается использовать гаджеты всего по полчаса максимум дважды в день, старшеклассникам – не более чем по 2 часа утром и вечером. Увы, почти половина детей, по статистике, проводят более трёх часов ежедневно перед экраном смартфона, планшета, компьютера или телевизора. 13% зависают перед гаджетом по 5–6 часов в день, а 6% – более 6 часов. Меньше часа в день, как и рекомендуют офтальмологи, с гаджетами дружат лишь 4% школьников.

**Соблюдать зрительную гигиену.** Планшет должен находиться не ближе 25–40 см от глаз. Компьютер или ноутбук – на дистанции 50–60 см. Играть на смартфоне не следует вовсе. Сидеть перед электронным устройством в темноте недопустимо (и не важно, что у экрана имеется яркая подсветка). Правила те же, как при чтении книги: сидеть с гаджетом лучше у окна при включённом комфортном для глаз общем освещении и дополнительном (в виде настольной лампы).



**Делать перерывы в игре для выполнения гимнастики для глаз.**

Это позволит уменьшить утомляемость глаз и улучшить самочувствие. Упражнения нужно выполнять ежедневно. Через полчаса игры ребёнок должен прикрыть глаза минимум на 30 секунд и помассировать их указательными пальцами по кругу. Важно как можно больше моргать (благодаря этому глаз омывается слезной жидкостью).