

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



По данным Всемирной организации здравоохранения, около одного миллиарда жителей планеты носят очки, а каждый четвертый (учитывая лишь развитые страны) страдает близорукостью. Что же пагубно влияет на зрение детей?

Во-первых, чрезмерные зрительные нагрузки (частое использование компьютера, планшета или телефона). Кстати, во время болезни, когда организм ослаблен, особенно не нужно переутомлять глаза: не стоит много читать, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.

Во-вторых, детскому здоровью вреден и малоподвижный образ жизни. Поэтому чаще вывозите ребенка на природу, занимайтесь с ним спортом, организуйте подвижные игры. К слову об отдыхе: глазам он нужен в обязательном порядке. То есть после длительных занятий, связанных с напряжением зрения, глазам нужно отдохнуть час-полтора. Через каждые два часа непрерывного труда делайте перерывы на 10-20 минут. После продолжительной нагрузки на мышцы глаз, отвечающие за зрение вблизи, подойдите к окну и посмотрите вдаль. Такая смена нагрузки снимет напряжение.

Кроме чередования нагрузки и отдыха, для зрения полезны здоровый и достаточный по времени сон, сбалансированное питание. Введите в детский рацион чернику, черную смородину, морковь, шиповник, клюкву. В меню ребенка также должны присутствовать печень трески, зелень (петрушка, салат, укроп, зеленый лук). Особенно полезны для глаз витамины В2, А и Д, комплексные поливитамины в сочетании с цинком и кальцием.

Не менее важно для здоровья глаз правильно организовать освещение. Настольную лампу на рабочем столе надо располагать слева для правшей и наоборот для левшей. А лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза.

Нельзя забывать и о том, что всегда нужно правильно выдерживать расстояние между

глазами и рабочей поверхностью. Оно должно составлять не менее 30-35 сантиметров.