Автор: А.П.Захарова, зав. отделом общественного здоровья ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»

Зрение для человека представляет величайшую ценность, и знать о том, как сохранить и улучшить его, должен знать каждый.

Некоторые дети имеют проблемы со зрением и носят очки еще до поступления в школу. В школе ребенок проводит большую часть дня и в процессе занятий подвергается различным нагрузкам и воздействию факторов, которые могут неблагоприятно сказаться на его здоровье. Ни для кого не секрет, что наши дети подолгу сидят у телевизора и компьютера, что существенно увеличивает нагрузку на глаза. Дополнительные занятия, недостаток сна, малоподвижный образ жизни - все это способствует ухудшению зрения у школьника.

Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:

* Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.

*Правильно питаться. В рационе детей страдающих близорукостью, должны быть морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза, персики, рыба, шиповник и цитрусовые.

*Улучшать кровоснабжение глаз. Очень полезны занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе и специальная гимнастика для глаз.

В рамках проведения единого дня здоровья школьников и дня профилактики нарушений зрения в Речицком районе будут организованы:

? «Прямые» телефонные линии: на базе ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»:

- 15 сентября с 10.00 до 11.00 по телефону 2-56-93 на вопросы, касающиеся профилактики нарушения зрения ответит врач-офтальмолог Анина Вера Вадимовна;

- 16 сентября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-07-31 на вопросы, касающиеся профилактики нарушения зрения и осанки ответит заведующий отделением гигиены детей и подростков Косяк Елена Александровна.

- 17 сентября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-56-93 на вопросы, касающиеся формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний ответит заведующий детской поликлиникой Майсеенко Светлана Александровна;

? Выступление специалистов по районному радио;

? Информация в СМИ по профилактике нарушений зрения;

? Дни открытой информации по здоровью школьников и профилактики нарушений зрения в детской поликлинике.