Автор: *отдел общественного здоровья ГУ "Речицкий ЗЦГЭ"*

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его.

Наиболее распространенные нарушения зрения у детей — спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Среди перечисленных – близорукость встречается чаще всего.

Близорукость, как правило, это генетическое заболевание, но также может быть и приобретенным, когда в период интенсивной длительной нагрузки на близком расстоянии (чтение, письмо, просмотр телепередач, игр на компьютере) происходят изменения в глазном яблоке, в результате этого ухудшается зрение вдаль.

Вначале снижение зрения может быть обратимым. Поэтому важно вовремя выявить этот момент и не дать ему перерасти в близорукость.

**Основные меры, которые позволят избежать возникновения и прогрессирование близорукости у детей школьного возраста:**

- Правильная организация рабочего места. Для этого необходимы стол и стул, соответствующие росту ребенка, спина должна прилегать к спинке стула, а локти лежать на столешнице. Для снижения зрительного утомления, нужно выдерживать расстояние между глазами и рабочей поверхностью (35 сантиметров). Освещение должно быть достаточным и равномерным. Настольную лампу на рабочем столе надо располагать слева (для правшей), лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Не рекомендуется смотреть на монитор в темноте.
- Рациональный режим дня и полноценный сон. Нельзя приступать к выполнению домашнего задания сразу при возвращении из школы. Следует предоставить ребенку возможность 1-1,5 часа подвигаться. Рекомендуется подойти к окну и посмотреть вдаль. Необходимо ограничение времени, проводимого у экрана компьютера или телевизора. Младший школьник должен находиться у монитора не более 20 минут в течение дня, продолжительность просмотра телевизионных программ не более 30-40

минут в день. Рекомендации для учащихся старших классов – суммарно не более 60-70 минут работы за монитором в день (непрерывно 20-30 минут), просмотр телевизора – 1,5-2 часа.

- Сбалансированное питание, включающее достаточное количество витаминов В2, А и Д. В рацион детей страдающих близорукостью необходимо включать морковь, красный сладкий перец, шпинат, чернику, кукурузу, манго, персики, рыбу, шиповник и цитрусовые. По рекомендации врача дополнительно можно применять комплексные поливитаминные препараты в сочетании с цинком и кальцием, пищевые биодобавки с черникой, лютеином.
- Высокая физическая активность, особенно на свежем воздухе. Необходимо регулярное проведение специальной гимнастики для глаз. Очень важным является обнаружение и коррекция нарушений осанки.
- Ежегодное обследование врача-офтальмолога и неукоснительное выполнение его рекомендаций, направленных на коррекцию миопии (ношение очков, контактных линз).

**В рамках Дня здоровья школьников будут организованы «прямые» телефонные линии, на ваши вопросы ответит:**

**– 19 сентября с 10:00 до 12:00** по телефону **5-49-48** психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»
**Анисимов Дмитрий Иванович.**