**ПАМЯТКА для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ**

Что такое близорукость?

БЛИЗOPУKOCTb (миопия) - это такое состояние, когда человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи и плохо - удаленные от него. При близорукости задний отдел глаза растягивается, сетчатка отодвигается. Изображения отдаленных предметов фокусируются перед сетчаткой, не совпадая с ней и теряя отчетливость. Недуг чаще развивается в молодом возрасте. Близорукостью страдает каждый пятый выпускник средней школы.

ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ.

Близорукость бывает врожденной, тогда в ее основе лежит нарушение развития глаза. **Но чаще близорукость приобретенная, возникает в период детства, в школьном возрасте.** В механизме развития близорукости (миопии), возникающей в период детства, можно выделить 2 звена:

1. **Длительная работа на близком расстоянии приводит к ослаблению аккомодации. Аккомодация не всегда в состоянии обеспечить зрительную работу на близком расстоянии. Чтение становится чрезмерной нагрузкой. Чтобы избавиться от излишнего напряжения, организм изменяет оптическую систему глаза и достигает этого единственно возможным путем - увеличением размеров глаза.**
2. **Наследственная предрасположенность. В семьях, где один из родителей страдает близорукостью, дети чаще имеют нарушения зрения.**

ПРИЗНАКИ БЛИЗОРУКОСТИ.

Первым признаком миопии (близорукости) является понижение зрения вдаль, которое как правило, повышается до нормального уровня при приставлении к глазам отрицательных линз. Нередко близорукие прищуривают глаза, чтобы уменьшить круги светорассеяния на сетчатке глаза и тем самым улучшить зрение. Прогрессирование близорукости может привести к серьезным изменениям в глазу, особенно в заднем отделе глаза, который подвергается растяжению.

**Обычно близорукость возникает и развивается незаметно, исподволь. Дети с близорукостью невнимательны на уроках, часто отвлекаются, при чтении приближают книгу к глазам, сильно склоняют голову во время чтения. Родители и педагоги при наличии этих признаков у ребенка должны направить его на осмотр к окулисту. У школьников необходимо ежегодно проверять остроту зрения.**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ И ПРОГРЕССИРОВАНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ

**Любое зрительное напряжение (чтение, рисование, сборка конструктора) должно чередоваться с активным отдыхом (играми, физическими упражнениями).**

**Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35 см**. (Оно равно примерно длине руки от локтя до кончиков пальцев). Такое расстояние не требует значительного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

**Место для занятий школьника должно быть достаточно освещено, находиться у окна, в вечернее время освещение рабочего места лампой не менее 60 Ватт с непрозрачным колпаком. Свет должен падать с левой стороны, освещая только рабочую поверхность, оставляя глаза в тени. Свет всегда должен быть мягким, не бьющим в глаза, но равномерно освещающим место занятий.**

**Нельзя читать пи читать, писать, играть согнувшись.** Следует сидеть прямо, чтобы глаза от книги, игрушки были на расстоянии согнутой в локте руки.

**Не рекомендуется читать, играть лежа, особенно на боку**, так как в положении лежа нарушается правильная освещенность, чтение лежа способствует растяжению заднего полюса глаза. При чтении на боку глаза располагаются на разном расстоянии до рассматриваемого объекта, что приводит к зрительной утомляемости.

**Нельзя читать при плохом освещении, в транспорте.** Неустойчивое положение книги при движении транспорта затрудняет чтение, побуждает приближать текст к глазам, что способствует их быстрому утомлению.

|  |
| --- |
| **Необходимо ограничить время, которое дети проводят у телевизора.**  **Они должны находиться на расстоянии не менее 2,5 м от экрана телевизора,**  **Чем младше ребенок, тем меньше времени он должен проводить у телевизора.**  **Для детей 3-4 лет оно должно быть ограничено 15-20 минутами,  5-6 лет - не более З0 минут,**  **до 14 лет - не более 1,5 часа,**  **для школьников старших классов - не более 2 часов непрерывной зрительной работы.**  **Комната при этом должна быть освещена.** |

Гигиенические условия зрительной работы особенно важно соблюдать детям, предрасположенным к возникновению близорукости.

Профилактике близорукости способствует предупреждение и лечение очагов инфекции в детском организме (кариес, тонзиллиты, синуситы, гельминтозы и пр.)

Оптический недостаток близорукого глаза компенсируется подбором соответствующих очков. Очки восстанавливают на сетчатке отчетливость изображения отдаленных предметов. Необходимо строго соблюдать рекомендации врача-окулиста по ношению очков**. Главное назначение очков - оптическая коррекция. Важнейшее их качество - чистота линз.**

При близорукости в разумных пределах должна быть ограничена зрительная нагрузка, не связанная с обучением в школе.

При прогрессировании миопии необходимо, чтобы на каждые 20-25 минут зрительной работы приходилось не менее 5 минут отдыха. При близорукости выше 6.0 Д целесообразно сократить время непрерывной зрительной работы до 15 мин, а время отдыха увеличить до 10 мин.

**В рацион питания должны входить продукты богатые ВИТАМИНОМ А, аскорбиновой кислотой, кальцием, калием. Они улучшают питание тканей глаза и укрепляют его стенки. Кальций содержится в твороге, молочных продуктах, богат кальцием холодец. Аскорбиновая кислота содержится в продуктах растительного происхождения (плоды шиповника, капуста, лимоны, апельсины, смородина). Витамин А - в зеленом луке, шпинате, щавеле, масле, сметане, яичном желтке, рябине, облепихе. Калий - в картофеле, кураге, изюме, бананах, киви. Полезны поливитамины с высоким содержанием кальция: КАЛЬЦИНОВА, КАЛЬЦИЙ D3 – в течение месяца.**

**Разработаны специальные упражнения для глаз при близорукости, улучшающие состояние наружных и внутренних мышц глаза.**

**Данные упражнения очень полезны на начальном этапе развития близорукости. Гимнастика для глаз проста и легко выполнима в домашних условиях.**

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАРУЖНЫХ МЫШЦ ГЛАЗА.**

(с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости упражнения должны выполняться не реже 3 -4 раз в неделю)

1. Исходное положение (ИП) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 секунд. Повторил 6-8 раз. ***Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.***
2. ИП - сидя. Быстро моргать в течение1 - 2 мин. ***Упражнение способствует улучшению кровообращения век.***
3. ИП - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 *с,*перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. ***Упражнение снижает утомления, облегчает работу на близком расстоянии.***
4. ИП – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить упражнение 6-8 раз. ***Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.***
5. ИП - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, расположить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть на конец пальца обоими глазами 3-5 с, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Повторить упражнение 5-6 раз. ***Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).***
6. ИП - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой следить глазами за пальцем. Повторить упражнение 10-12 раз. ***Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.***
7. ИП - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8 - 12 раз.
8. ИП - сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении. Повторить 4 - 6 раз.
9. ИП – сидя. Движения глазами: вверх-вниз, в стороны (4-6 раз).

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ ГЛАЗА**

Тренировка аккомодации

Родители выбирают в квартире окно, через которое видна дальняя перспектива. На стекло, чуть ниже уровня глаз стоящего ребенка, прикрепляют на стекло отрывок газетного текста из 20-30 строчек отпечатанного мелким шрифтом (при остроте зрения 0,5 и выше) или обычным текстом (при остроте зрения ниже 0,5). Не тренируемый глаз закрывают повязкой. Тренировка заключается в том, что ребенок попеременно по 15-20 сек., то смотрит в даль, то рассматривает газетный текст при максимально возможном для сохранения четкого видения приближении к нему. Тренировку проводят в очках.

Способствуют тренировке внутренних мышц глаза также игра в бадминтон, настольный теннис, волейбол, передачи мяча партнеру, броски мяча в стену, через сетку.

Зрительную нагрузку целесообразно чередовать с физической активностью, подвижными играми на свежем воздухе. Физические упражнения благоприятно влияют на орган зрения. При осложненной близорукости противопоказаны все виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, с резкими перемещениями тела и возможностью его сотрясения. Исключение также составляют виды спорта, при которых возможны удары по голове, резкие сотрясения организма, продолжительное напряжение занимающихся. К таким видам спорта относятся бокс, борьба, прыжки в воду, прыжки в длину, в высоту, хоккей, регби, прыжки с трамплина и т.д.

Рекомендуются следующие формы занятий:

1. Утренняя гимнастика. (Не до утомления!)
2. Гимнастика для глаз.
3. Физкультурная пауза во время учебы.
4. Закаливание.

Ограничиваются занятия физкультурой:

* при быстро прогрессирующей близорукости
* после операций на глазу
* при наличии осложнений
* при близорукости средней и высокой степени при неполной коррекции остроты зрения,

**Дети с близорукостью и дети, предрасположенные к ее развитию, должны проходить контрольные осмотры врача-окулиста, 2 раза в год с определением остроты зрения и рефракции.**