

«ДЕТИ, ЛЮБИТЕ СВОИ ГЛАЗА»

Под таким девизом прошёл 10 октября 2024 года Всемирный день зрения. Внимание данного мероприятия было сосредоточено на детском зрении.

Проблемы со зрением способны

- ✓ замедлить развитие ребенка
- ✓ нарушить процесс обучения
- ✓ ограничить общение и интересы
- ✓ снизить самооценку

Если не обращать внимание на нарушение зрения в детстве, во взрослом возрасте может наступить необратимая потеря зрения. Ребенок может не жаловаться на плохое зрение. Близорукость развивается, в основном, в школьном возрасте. Особенно быстро она развивается от 7 до 9 лет и с 12 до 14 лет в переходном возрасте.

В России на сегодняшний день близорукость имеется у 25-30% учащихся. По данным Нижнетагильского отдела Управления Роспотребнадзора по доля школьников с миопией в 2023 году составила 13,9%. В 2023 году (по сравнению с 2022 годом) отмечен рост миопии на 6%

Основными факторами в развитии близорукости являются:

- низкая освещенность в школе и дома при зрительной работе слепящее действие источников света, соотношение яркостей, пульсация ламп. Всё это может создавать проблемы адаптации, снижать видимость. Работая при освещении плохого качества или низких уровней, дети могут ощущать усталость глаз и переутомление, что приводит к снижению работоспособности, а в некоторых случаях и к головным болям
- низкое качество печатных изданий;
- несоответствие школьной мебели росту ребенка;
- неправильная осанка во время занятий;
- нерациональный режим дня ребенка;
- отсутствие зрительных пауз во время учебного процесса;
- нерегулярные занятия физкультурой;
- избыточное времяпровождение у телевизора и компьютера;
- чрезмерная загруженность детей дополнительным образованием.

На профилактику нарушений зрения особо направлено соблюдение требований к организации рабочего места в школе и дома:

- Необходимо обеспечить чистку оконных стекол по мере их загрязнения
 - Конструкция регулируемых солнцезащитных устройств на окнах в исходном положении не должна уменьшать светоактивную площадь оконного проема
 - Зашторивание окон в спальнях проводится во время дневного и ночного сна, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения естественного освещения помещения
- Система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с разрядными, люминесцентными или светодиодными лампами со спектрами светового излучения: белый, тепло-белый, естественно-белый. Не допускается в одном помещении использовать разные типы ламп, а также лампы с разным световым излучением. Согласно гигиеническим нормативам, освещенность на рабочих местах школьника должна составлять не менее 300 люкс
- Все источники искусственного освещения должны содержаться в исправном состоянии и не должны содержать следы загрязнений
 - Высокий уровень освещенности необходимо соблюдать и в домашних условиях при выполнении учебных заданий, чтении, рисовании. Помимо общей освещенности необходима локальная освещенность тетради, книги при помощи настольной лампы с абажуром, защищающим глаза от прямого попадания света. Свет должен быть мягким (матовая лампа), не бьющим в глаза, но равномерно освещающим место занятий. Во время письма, рисования, черчения источник света обязательно должен находиться спереди и слева (для леворуких детей справа).
 - Не менее важным фактором профилактики возникновения нарушений зрения является правильная посадка учащихся и использование удобной мебели, соответствующей росту, позволяющие обеспечить правильное расстояние от глаз до рабочего объекта.
 - Детей с пониженной остротой зрения рассаживают на ближние к классной доске парты, находящиеся у окна. Учащимся с коррегированной остротой зрения можно сидеть за 2-3 партой.
 - Книгу или тетрадь необходимо держать на расстоянии 33 см от глаз. При этом меньше всего деформируется глазное яблоко. Лучше всего читать с подставки.

Между занятиями рекомендуется проводить упражнения для расслабления аккомодации. Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях каждые 40 мин, при слабой близорукости – каждые 30 мин, средней и высокой – 10–15 мин.

Приготовление домашних заданий тотчас после школы усугубляет усталость глаз, накопившуюся после занятий в школе. Для восстановления работоспособности, в том числе снятия зрительного утомления, должен быть организован отдых длительностью не менее 2 часов с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

Берегите себя и будьте здоровы!

специалист-эксперт Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Нижний Тагил,
Пригородном, Верхнесалдинском районах, городе Нижняя Салда, городе
Кировград и Невьянском районе

Камешков Дмитрий Андреевич