

## **Рекомендации офтальмологов для школьников во время дистанционного обучения.**

Сохранение и улучшение состояния организма, это важная задача, суть которой заключается в профилактике заболеваний. Она включает в себя комплекс упражнений, прием витаминов, здоровое питание, занятия спортом, соблюдение температурного режима и правильное распределение нагрузок.

Период жизни с **7 до 15 лет является самым критичным в смысле развития глазных заболеваний.** Это обусловлено тем, что в этом промежутке времени на еще не до конца сформированный глазной аппарат приходится большие нагрузки. Дети такого возраста – группа риска.

Множество негативных факторов влияют на оптическую систему в этот возрастной период – несоблюдение гигиены зрения (постоянная работа за монитором, планшетом, смартфоном), неполноценное и нерациональное питание, недостаточный родительский контроль, нерегулярное посещение офтальмолога. Все это может привести к глазным недугам, которые в дальнейшем могут стать серьезными заболеваниями глаз.

Рекомендации детских офтальмологов достаточно просты, их можно соблюдать, не прилагая особых усилий. Родители должны ответственно относиться к здоровью детей – это поможет избежать нарушений оптических органов.

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПО СОБЛЮДЕНИЮ ГИГИЕНЫ ГЛАЗ:**

Организуем рабочее место:

Главное правило - рабочее место должно быть удобным.

О мебели: Обрати внимание на обстановку комнаты в целом. Помните, что светлые тона в интерьере лучше. Светлые стены и мебель отражают до 60 % света, темные предметы мебели наоборот его поглощают. Поверхность рабочего стола можно перекрасить в светлые тона, можно застелить бумагой или клеенкой (лучше зеленых оттенков), это увеличит количество света и снизит утомляемость глаз. Желательно, чтоб стол был матовым и не блестел. Самое лучшее, когда окно с левой стороны от рабочего места. Потому что: Если школьник сидит за столом спиной к окну - появляется тень, которая мешает работе. Если ребенок сидит лицом к окну - прямой солнечный свет падает на рабочее место. Выход - в дневное время жалюзи и шторы.

Позаботьтесь о стуле. Сидя на стуле, ступни должны опираться о пол, а колени не должны тереться о столешницу или полочку для клавиатуры. Спинку стула желательно выбирать высокую и ровную, с изгибом для поясницы, чтобы не портилась осанка. Идеально подходят стулья, которые регулируются по росту и спинке, а так же имеют колесики

О свете и лампе: Нужно чтоб было и верхнее (люстры) и местное освещение (лампа рядом с рабочим местом). Для верхнего освещения лучше взять несколько ламп, дающих мягкий рассеянный свет, чем одну очень яркую. Лампа же для местного освещения не должна быть очень яркой. Достаточно 40-60 Вт, лучше ее приблизить. Свет от нее не должен слепить. Настольная лампа должна регулироваться таким образом, чтобы освещать рабочую поверхность, не создавая на ней блики. Нельзя располагать лампу на уровне глаз. Освещение должно быть равномерным, отрывая глаза от книги не должен чувствоваться дискомфорт.

Если работаете за компьютером:

Поместите монитор компьютера таким образом, чтобы его верхняя точка находилась ниже уровня глаз;

1. Для освещения, лучше установить на потолке обычную лампу (только не дневного света)
2. Не стоит располагать единственный источник света, например, настольную лампу за монитором.
3. Расстояние от 15-дюймового экрана монитора должно составлять не менее 60-70см, а от 17-дюймового -80см;
4. Настройте монитор для комфортной работы на нем:

- если вы работаете в текстовом редакторе, используйте контрастный черный шрифт на белом фоне.
  - уменьши яркость монитора, так ты снизишь нагрузку на глаза, контрастность прибавь, чтоб не приходилось с усилием всматриваться в текст на мониторе
  - размер текста, который ты используешь при работе, должен быть в три раза крупнее того минимального размера, который ты можешь различить
6. На монитор не должен падать дневной свет и вообще никакие блики.
  7. Не сидите за компьютером в сумерках или в темноте.
  8. Регулярно протирайте пыль с экрана монитора.
  9. Ограничение времени работы за компьютером, планшетом, просмотром телевизора. Ребята дошкольного и младшего школьного возраста должны пребывать у монитора и подобных устройств не более 15 минут в час, старшим детям – не более 1,5 часов с перерывами для отдыха.

Даем глазам отдохнуть: (очень важно регулярно давать глазам отдыхать и менять вид зрительной нагрузки, хотя бы 1 раз в час):

1. Чаше моргайте. При простом моргании глаза увлажняются и отдыхают.
2. Делайте каждые два часа 15-минутные перерывы при работе. Это обеспечит мозгу небольшой отдых и позволит сохранить ресурсы для дальнейшей работы.
3. Во время перерыва ходите вокруг стола, попрыгайте, присядьте, выпейте стакан сока. Спасительна любая активность.
4. Во время перерыва нужно делать гимнастику для глаз. Можете воспользоваться одним из следующих комплексов упражнений для расслабления глазных мышц:

#### Делаем специальную гимнастику для глаз:

1. Эти несложные упражнения помогут укрепить глазные мышцы, улучшить кровообращение в глазных капиллярах. Они просты, ты можешь выполнять их в любое удобное время.
- Закройте рукой один глаз, затем посмотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды;
  - Поставьте карандаш на расстояние 15-20 см от глаз, смотрите на его кончик 3-5 секунд; затем переодите взгляд вдаль – повторить 10-12 раз;
  - Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением,- повторить 10-12 раз;
  - Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали - повторить 5-7 раз в каждом направлении;
  - Поставьте карандаш на расстоянии 20-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец карандаша 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте один глаз – повторить 10-12 раз;
  - Смотрите 5-6 секунд на карандаш, расположив его на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки; медленно отводите руку вправо, следите взглядом за карандашом, не поворачивая головы; выполните то же, отводя карандаш влево. Повторить 5-7 раз в каждом направлении;
  - Не поворачивая головы, переводите взгляд в левый угол, затем – в правый верхний; потом – в правый нижний, а затем – левый верхний; повторить 5-7 раз, потом – в обратном порядке.

## 2. Гимнастика для глаз:

Упражнение 1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать вдох. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3. Руки - на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5. Руки – вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). На 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

### Меняем питание:

#### 1. «Витаминная» диета очень важна для профилактики проблем зрения:

- Из всех витаминов самым важным для зрения является витамин А. Он участвует в процессе восприятия света, то есть, при его отсутствии глаз теряет способность приспособливаться к слабому освещению и хуже различает синий и желтый цвета. Морковь, томаты, листовые овощи или рыбий жир - вот основные поставщики витамина А/
- На втором месте в деле обеспечения зоркости стоят витамины группы В. Они влияют не столько на сам глаз, сколько на центры головного мозга, ответственные за восприятие зрительных ощущений, и на клетки сетчатки. Витаминами группы В богаты орехи, большинство фруктов, зерновые, а также печень, почки и рыба различных сортов.
- Уделите особое внимание витамину С, всем известной «аскорбинке». При его нехватке страдают мышцы, управляющие движениями глаз, а также мышцы, изменяющие состояние хрусталика. Именно дефицитом витамина С объясняются большинство случаев старческого снижения зрения. Витамин С содержится в плодах шиповника, цитрусовых, луке, помидорах, шпинате и яблоках.

#### 2. Особо востребованы нашими глазами микроэлементы - калий и цинк.

- Калий контролирует снабжение кислородом кровеносных сосудов глаз. Он присутствует в меде, бананах, печеном картофеле, а также в растительном масле. Суточная потребность в калии – 2,5 грамм.
- Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, участвует в работе сетчатки и реакции антиокисления, поддерживает нормальный уровень витамина А. . Высоким содержанием цинка могут гордиться креветки, устрицы, сельдь, печень, мясо, грибы. Суточная потребность в цинке – 15 миллиграмм.

Рекомендации подготовлены врачом-офтальмологом ДПО №1 «Городская поликлиника 4» Сивковой Е.С.