Школа становится настоящим испытанием для зрения ребенка. Неутешительная статистика говорит о прогрессировании близорукости среди школьников. Если в начальных классах с этой проблемой сталкиваются 8-10% детей, то оканчивают школу с данным диагнозом 25-30% выпускников. Близорукость (миопия) возникает из-за того, что ребенок должен долгое время концентрировать взгляд на близко находящихся предметах: тетрадях, книгах, альбомах. Находясь в таком положении, глазное яблоко удлиняется, «ближнее» зрение становится лучше за счет «дальнего», и, переводя взгляд на находящийся вдали предмет, мы получаем расфокусированную картинку. Мно голетний опыт свидетельствует, что не стоит рано отправлять ребенка в школу, дабы не навредить его зрению. Оптимальный возраст для поступления в школу – 7 лет. К этому времени глазная система заканчивает свой рост и формирование (в том числе и цилиарная мышца, отвечающая непосредственно за зрение).

Каким должно быть рабочее место ребенка?

Сделайте рабочее место ребенка удобным. Контролируйте своего школьника, пока он делает уроки. Приучите его не сутулиться, тщательно подгоните высоту стола и стула под рост ребенка.

Один из самых важных моментов – освещение комнаты. Для улучшения попадания в комнату естественного света регулярно мойте окна в детской. Следите, чтобы искусственное освещение было достаточно ярким. Во время подготовки домашних заданий включаете верхний свет и настольную лампу. Для правшей ее нужно расположить слева, для левшей – справа. Абажур настольной лампы не должен быть прозрачным, а мощность лампочки должна составлять 75–100 ватт.

Приучите малыша держать учебники на расстоянии не менее 40 см от глаз. Эта привычка в будущем поможет избежать проблем с близорукостью. А работе ребенка на компьютере, следует уделить особое внимание.

Полезные для глаз запреты

Нельзя читать лежа. Объясните ребенку, что в таком положении глаза будут сильно

уставать. Также нужно установить запрет на игры на приставках или планшете во время езды в транспорте. Результатом тряски является постоянное изменение расстояния от устройства до глаз. Таким образом, зрение не успевает адаптироваться, а из-за этого оказывается слишком большая нагрузка на этот анализатор.

У всех маленьких детей зрение дальнозоркое, и со временем оно приближается к нормальному, которое равно «1». Именно поэтому не рекомендуется усаживать у телевизора детей до 3-х лет, лучше придумать малышу другие развлечения. Дальше лимит на просмотр телепередач и работуна компьютере можно увеличить до 30–40 минут в день. В старшем возрасте эта цифра может увеличиться до 3 часов, однако ребенок должен соблюдать определенные интервалы времени, по 20–30 минут, после которых нужно дать глазам отдохнуть, а лучше сделать специальную гимнастику.

Образ жизни

Укрепляйте иммунитет своего ребенка. Крепкий организм меньше подвержен различным заболеваниям. Малыш должен каждый день бывать на свежем воздухе. Разнообразные спортивные секции будут незаменимы в этом плане. Летом это могут быть футбол, баскетбол, волейбол, бег и велосипед, зимой – лыжи и коньки.

Независимо от ваших личных пристрастий в еде, помните, что ребенок должен питаться разнообразно и сбалансировано. Его рацион должен содержать достаточное количество белка (а это рыба, яйца, нежирное мясо), кальция (молочные продукты, орехи, бобовые) и продуктов с высокой концентрацией витаминов А, С, Е (морковь, тыква, абрикосы, цитрусовые). (указать, какие продукты).

График непрерывной работы на компьютере четко регламентируйте:

— для младших школьников – 10–15 мин в день;

— для средних классов – 20–25 мин в день;

— для старшеклассников – 40 мин в день

Здоровый сон

Ребенку нужно больше времени для полноценного отдыха, чем взрослому. Следите, чтобы малыш спал 10–12 часов в сутки. Таким образом, глаза будут успевать отдохнуть и не возникнет перенапряжения зрительного анализатора. Не забывайте также, что ребенку нужно чередовать различные виды деятельности. Составьте его расписание так, чтобы учеба чередовалась с прогулками, играми или занятиями спортом. Это укрепит не только зрение малыша, но благоприятно скажется на общем состоянии организма.