 **Драгоценный дар природы**

Что касается зрения, то за последние 20 лет отмечается ухудшение состояния здоровья у детей и подростков.

.Патологии глаза занимают 3-е место в структуре всей детской заболеваемости..

**Глаза человека** – самый драгоценный дар природы. Благодаря зрению люди получают до 90% информации, которую воспринимают из внешнего мира. Поэтому каждый человек должен понимать, насколько важно  оберегать и сохранять зрение.

 Печальные статистические данные указывают на то, что зрение наших детей с каждым годом ухудшается.

Причин этому множество, это и наследственные факторы, и повышенные нагрузки, связанные с просиживанием возле компьютера и телевизора, и малоподвижный образ жизни.

 И не всегда родители обнаруживают первые признаки ухудшения зрения вовремя.
Поэтому, чтобы не довести зрение ребенка до необратимых изменений, когда придется на всю жизнь смириться с очками, необходимо принимать профилактические меры.

Возраст, в котором дети поступают в школу, совпадает с периодом неустойчивости органа зрения, а учебный процесс связан со зрительными нагрузками (в младших классах ребенок активно работает около 5 часов день, в старших – около 10-ти).

  **В группу риска попадает каждый ребенок, который во время обучения ведет малоактивный образ жизни, часто болеет и редко пребывает на свежем воздухе.**

Среди внешних факторов, способных ухудшить зрение ребенка, на первом месте находится телевидение. По мнению специалистов, для ребенка до 7-ми лет время просмотра телепередач не более 40 минут в день, в старшем возрасте - до 3-х часов, расстояние до экрана - не меньше 5-ти диагоналей экрана.

 До похода в школу необходимо полностью исключить «общение» ребенка с компьютером. Особенно следует сделать это в тех случаях, когда имеется наследственная предрасположенность к ухудшению зрения.

 В крайних случаях детям можно позволить играть за компьютером до 15 минут в день, постепенно увеличивая время, к десятилетнему возрасту до 1,5 часа. При этом необходимо делать перерывы, во время которых выполнять специальные упражнения для глаз.
 Очень часто портится зрение в детском возрасте и у любителей почитать. Чтобы этого не случилось необходимо следить за правильным положением тела ребенка во время чтения. Книга должна быть на расстоянии не менее 30-ти сантиметров от глаз, страницы должны быть хорошо освещенными.

Не следует перегружать ребёнка походами в различные кружки и секции. Помните, любая увеличенная нагрузка для глаз, даже в игровой форме, может привести к ухудшению не установившегося зрения ребенка.
 Очень важно создать для ребенка дома благоприятную и комфортную обстановку, исключите всевозможные стрессы, организуйте правильный распорядок дня и сбалансированное питание.
 При соблюдении перечисленных профилактических мер можно снизить вероятность ухудшения зрения в детском возрасте.

 Признаков нарушения зрения:ребёнок прищуривается, близко подносит к глазам объект интереса либо низко склоняется над книгой, испытывает головные боли и головокружение,сутулится и ходит с опущенной головой.

К нарушениям зрения относят: близорукость (миопия*)-* заболевание часто является приобретённым и развивается из-за нарушения работы глаза в период зрительной нагрузки;

астигматизм *-*   обусловлено нарушением формы хрусталика и неправильностью кривизны роговицы, может быть врождённого или приобретённого характера, отмечается снижение зрения и вдаль, и вблизи, быстрая утомляемость, боли в глазах;

косоглазие *-*  развивается вследствие несогласованной работы мышц органа зрения, нормально работает только один глаз, второй (косящий) - бездействует.

 Большинство проблем со здоровьем у человека закладывается в раннем детстве. Поэтому офтальмологи настаивают на проведении ранней диагностики глазных патологий.

Формирование правильных поведенческих навыков у детей – залог хорошего зрения в будущем.

1. Профилактику нарушений зрения у детей необходимо начинать проводить с 2-х лет в виде игры (периодически моргать, сохранять осанку, не давать возможность надолго концентрировать внимание на одном предмете, чаще менять взгляд с дальних предметов на ближние и наоборот, закрывать глаза и совершать круговые движения глазами вправо, влево, не открывая их).

 2. Недопустимо чтение книги лёжа.

 3.«Минутка отдыха» - золотое правило сохранения здоровья глаз. Период отдыха должен занимать - 5 минут и возобновляться каждые 30-40 минут.

 4. Занятия спортом помогают укрепить и вернуть остроту зрения..

 5. Во время длительных учебных занятий нужно делать перерывы, в течение которых следует: походить, побегать, по приседать, попрыгать и т.п по возможности на свежем воздухе..

 6. Положительное влияние на здоровье глаз оказывает употребление: бета каротина, витаминов С, Е, цинка, калия, омега-3 жирных кислот и др (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат, апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, мясо, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм, бобовые, вода в достаточном объёме).