

## **ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ**

### **1. Уменьшение зрительной нагрузки.**

При выполнении домашнего задания важно обеспечить себе удобное рабочее место: стол и стул должны соответствовать росту, комната должна быть хорошо освещена. При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 33 см. Важно делать перерывы каждые 20 минут после чтения на 2-3 минуты для отдыха глаз, достаточно просто посмотреть вдаль, в окно, закрыть глаза, поморгать. Не разрешайте себе часами смотреть телевизор или играть на компьютере. Рекомендованное время занятий на компьютере для учеников начальных классов до 15 –30 минут в день, детям старше 10 лет-до 1.5 часов в день, с обязательными перерывами в течение 5-10 минут. Расстояние от экрана монитора до глаз должно быть не менее 50 см, монитор должен располагаться чуть выше уровня глаз. Нельзя читать в транспорте, так как книга при движении колеблется, и глаза испытывают большую нагрузку .

### **2. Питание.**

При близорукости в ваш рацион должны входить продукты, богатые витамином А (печень, сливочное масло, сыр, яйца ), С (цитрусовые, шиповник), Е ( растительное масло, молочные продукты, печень, яйца, овсянка, ржаной хлеб, орехи). Также для поддержания здоровья сетчатки глаза необходимы лютеин и зеаксантин, которые содержатся в зеленых листовых овощах, петрушке, укропе, кукурузе, фисташках, в зелени крапивы и горчицы. Используя их свежими для приготовления салатов, не забудьте перед приготовлением ошпарить листья крапивы кипятком.. В вашем питании обязательно должны присутствовать фрукты и овощи. Особенно полезны для зрения фрукты и овощи оранжевого цвета: морковь, курага, облепиха, хурма, болгарский перец. Но каротин, содержащийся в оранжевых продуктах, не усваивается без присутствия жиров, поэтому их нужно употреблять со сметаной или растительным маслом. Из ягод самой полезной считается черника.

### **3. Режим дня.**

Для профилактики ухудшения зрения у вас должен быть правильный режим дня. Вы должны много двигаться, проводить как можно больше времени на свежем воздухе. Людям с близорукостью рекомендуются следующие виды спорта: плавание, лыжный спорт, бег, фигурное катание, бадминтон, теннис, волейбол, футбол. Очень важно чередовать периоды чтения, выполнения домашних заданий с активными играми, физическими упражнениями или прогулками.

### **4. Медицинское наблюдение.**

Даже при отсутствии жалоб вы должны посещать врача- офтальмолога ежегодно, а если есть проблемы со зрением, то чаще. Бывает, что люди не замечают постепенного ухудшения зрения. Вылечить близорукость до конца нельзя, ее можно только корректировать. Врач подберет вам очки или контактные линзы, назначит лечение. Современная медицина позволяет затормозить, а иногда и остановить развитие близорукости .

Самый популярный метод коррекции близорукости - операция при помощи лазера, которая возможна после достижения 18-летнего возраста, когда завершается полное формирование. До этого возраста родители должны заботиться о том, чтобы в максимальной степени приостановить у вас процесс развития близорукости.

### **5. Гимнастика для глаз.**

Это комплекс простых упражнений, направленных на расслабление и укрепление глазных мышц. Научите ребенка выполнять их 2-3 раза в день. Вот несколько простых упражнений.

- медленно двигать глазами вверх-вниз, затем влево- вправо
- представить себе большой круг, обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки
- переводить взгляд поочередно с близкого предмета вдаль
- крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль
- быстро моргать в течение 1-2 минут

**Профилактика нарушений зрения - одна из важнейших задач в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику - тем больше вероятности, что нарушение зрения обойдут Вас стороной.**