

Близорукость: профилактика детей



По данным НИИ офтальмологии имени Гельмгольца, близорукость среди школьников (70 — 80-х годов) составляла от 7,4 до 8,4 процента. Но если в 1-х классах это было 2,1, то в 10-х классах — от 16,2 до 32,2 процента.

Если близорукость возникла, нельзя допускать ее усиления. Осложненная близорукость — это следствие близорукости прогрессирующей. Она грозит осложнениями, приводящими к инвалидности.

Одна из причин близорукости раннее обучение письму и чтению в неправильных условиях, когда дети читают и пишут на более близком расстоянии, чем того требует еще не созревшая аккомодация (приспособление зрения к работе на близком расстоянии).

Особое значение приобретает эта проблема в связи со школьной реформой и охраной зрения у шестилеток. Занятия с ними должны вестись так, чтобы не провоцировать развитие близорукости.

На пороге 60-х годов близорукость была характерна для возраста от 10 до 18 лет. Сейчас она возникает у младше школьников и даже воспитанников детских садов. Это связано с очень ранней зрительной нагрузкой детей. Многие родители с гордостью говорят о том, что их дети читать начинают в ясельном возрасте. А это опасно, поскольку аккомодация еще не созрела.

Там, где дети «кабинетные» (этим грешат специальные школы), близоруких больше. А вот деревенские дети, много времени проводящие на свежем воздухе, активнее занимающиеся физическим трудом (и не меньше, кстати, читающие и смотрящие телевизор), имеют лучшее зрение.

Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки.

Школьники не должны забывать и о том, что существует немало профессий, где близорукость недопустима.

С близорукостью никто не хочет мириться. Близорукость — массовый дефект зрения, который способен превратиться в болезнь. В течение многих лет близорукость занимает одно из первых мест по инвалидности.

Специалисты многих стран — а среди них не только врачи, но и инженеры, физики, химики, механики — неутомимо постигают механизмы близорукости, создавая различные способы ее предотвращения.

Даже одно перечисление гипотез и методов лечения глазных болезней займет уйму времени. Сегодня мы уже знаем немало. В течение последних двадцати лет многое изучено, и главный вклад в достижение мировой офтальмологии внесли советские ученые.

Отличное зрение — важная составная часть здоровья.

Всем надлежит заботиться о нем. А тем, кто собирается овладеть специальностью, требующей безукоризненного зрения, надо особо внимательно относиться к глазам. И не следует ждать, когда ослабление зрения заставит идти к врачу. Очень огорчительно выбрать профессию, а

потом отказаться от нее по состоянию зрения. Пожалуйста не забывайте об этом. Любое понижение остроты зрения должно вызывать законный вопрос: что это, с чем связано? Как приостановить возможный процесс близорукости?

Основное направление профилактики близорукости — укрепление физического состояния. Исключительно важно это для учащихся городских школ, особенно специальных — с преподаванием иностранных языков, физико-математических и других дисциплин, где порой физкультуре уделяется мало времени.

Доказано, что у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаза.

Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Занятия специальными упражнениями, рекомендуемыми близоруким, можно проводить самостоятельно (детям — под наблюдением взрослых) в домашних условиях, на природе, во время отдыха. Очень важно, чтобы упражнения были подобраны правильно: с учетом возраста, пола, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера надо обязательно сочетать с гимнастикой для глаз.

Близорукость у школьников возникает и развивается чаще после 3-го класса.

Как правило, дети с невыявленной близорукостью невнимательны на уроках, часто отвлекаются, спрашивают соседей по парте. Постепенно они становятся менее активными в учебе и играх. Если своевременно не показать ребенка окулисту, то могут наступить и такие явления, как утомляемость глаз, головные боли. Поэтому следует ежегодно проверять остроту зрения у школьников.

В детском возрасте капсула глаза (склера и роговица) эластична и легко растяжима. Если ребенок мало бывает на свежем воздухе, подолгу сидит у телевизора, играет в мелкие и неяркие игрушки, неправильно питается, часто болеет, то склера под влиянием зрительной нагрузки растягивается, вызывая дефект глаза. Обнаружив у дошкольника хотя бы малую степень близорукости, необходимо максимально ограничить его зрительную работу (чтение, кино, телевизор), увеличить длительность прогулок, игры на улице, заняться закаливанием. Полезны такому ребенку и занятия спортом.

Соблюдение гигиенических условий работы — очень важный фактор в школьном возрасте. Условия зрительной работы должны исключать

возможность быстрого утомления глаз и необходимость чрезмерного приближения их к игрушкам, книге или тетради. Это прежде всего правильное и достаточное освещение рабочего и игрового места ребенка.

Книга или тетрадь должны отстоять от глаз не менее чем на 30 — 35 см- это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

Плохое освещение, нарушение осанки вызывают утомление мышц шеи и спины, которые поддерживают голову. К тому же приводит и неправильная посадка за столом. При правильной позе вся ступня должна стоять на полу, а бедро почти полностью находиться на стуле. Угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой. Спина поддерживается спинкой стула, при этом тяжесть головы, находящейся почти в прямом положении, приходится в основном на позвоночник.

Дома место для занятий должно быть светлое, у окна. В вечернее время нужно пользоваться настольной лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Ставить ее следует так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Свет всегда должен быть мягким, равномерно освещать место занятий.

Не рекомендуется читать и играть лежа, особенно на боку, так как в этом положении нарушается правильная освещенность, а при лежании на боку, кроме того, глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, что приводит к зрительной утомляемости и головной боли.

Высота стола и стульев должна соответствовать росту ребенка. При необходимости надо на стул подложить твердый предмет нужной высоты, а под ноги поставить скамеечку. Передний край стула на 3 — 5 см задвигается под стол. Книгу во время чтения лучше держать на столе в наклонном положении, для чего существуют специальные подставки. Можно просто подложить под верхний край книги какой-либо предмет. Домашние занятия учащихся 1— 2-х классов должны продолжаться не более 1,5 — 2 ч, учащихся 3 — 4-х классов — 2 ч, старших школьников — не более 3 — 4 ч. При этом через каждые 30 — 40 мин занятий делается 10-минутный перерыв.

Желательно, чтобы летние каникулы дети проводили за городом, среди зелени. На этот период следует до минимума сократить работу, связанную с напряжением глаз.

Детям вредно долго смотреть телепередачи.

Для них достаточно специальных детских программ. При этом надо сидеть от экрана на расстоянии не менее 2,5 м. Комната в это время должна быть освещена. К сожалению, не все придерживаются этих рекомендаций, в результате зрение детей страдает.

Очень плохо влияет на зрение чтение в трамвае, троллейбусе, автобусе. Плохое освещение, неустойчивое положение книги или газеты во время движения транспорта утомляют глаза.

Повышенная зрительная нагрузка при малой физической активности — самый серьезный фактор, способствующий снижению остроты зрения.

Наряду с оптическими средствами коррекции близорукости разработаны и успешно применяются специальные упражнения для улучшения состояния наружных и внутренних мышц глаз, которые особенно эффективны на начальном этапе развития близорукости. Эта своеобразная гимнастика для глаз проста и легко выполнима в домашних условиях.

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. 8 — 12 раз (голова неподвижна) .
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8 — 10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4 — 6 раз.
4. Частые моргания в течение 15— 30 с.

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза производится по методу, называемому «метка на стекле» (Э. С. Аветисов).

Упражнения «метка на стекле»

Занимающийся в очках становится на расстоянии 30 — 35 см от оконного стекла, на котором на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3— 5 мм.

Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, намечается какой-либо предмет для фиксации. Надо поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день в течение 25 — 30 дней. Если за это время не наступит стойкой нормализации аккомодационной способности, то упражнение выполнять систематически с перерывом 10 — 15 дней.

Первые два дня продолжительность занятия 3 мин, последующие два дня — 5 мин, а в остальные дни — 7 мин.

Физкультура для близоруких школьников.

Родители должны помочь детям проводить самостоятельные занятия. Это ежедневная утренняя гимнастика, физкульт- паузы по 15 — 20 мин во время приготовления уроков, игры в помещении и на воздухе, специальная гимнастика для глаз. Перед началом занятий физкультурой дома желательно проконсультироваться с глазным врачом. Школьникам, имеющим близорукость до 3 диоптрий без хронических воспалительных и дегенеративных заболеваний глаз, можно выполнять почти без ограничений физические упражнения и заниматься спортом. Однако им необходимо строго соблюдать режим зрительной работы, ежедневно тренировать наружные и внутренние мышцы глаз, правильно питаться, принимать витамины (особенно А, С, В), систематически проводить закаливающие процедуры.

Школьникам, у которых диагностируется неосложненная близорукость средней степени (3 — 6 диоптрий), участвовать в соревнованиях не рекомендуется. В самостоятельные занятия можно включать общеразвивающие, дыхательные и корригирующие упражнения, элементы волейбола (особенно отработка верхней и нижней передач мяча с партнером), ведение баскетбольного мяча и броски его в кольцо, штрафные броски мяча в кольцо; игру в бадминтон, настольный теннис и большой, броски теннисного мяча в мишень; удары по футбольному мячу в ворота, игру футбольным мячом у стены; ходьбу, медленный бег, плавание в медленном и среднем темпе, катание на велосипеде и коньках, лыжные

прогулки, туризм без переноски тяжелого рюкзака, а также танцы. Все названные упражнения выполняются в среднем темпе, нагрузка средняя.

Помимо разнообразных физических упражнений необходимо ежедневно выполнять специальную гимнастику продолжительностью не менее 10 — 15 мин. Для детей старшего возраста время выполнения упражнений и нагрузки могут быть увеличены. При возникновении непредвиденных обстоятельств или каких-либо сомнениях обязательно обратитесь за советом к врачу и методисту лечебной физкультуры. Их рекомендации помогут выбрать необходимые упражнения, правильно построить занятия. Это значительно увеличит эффективность гимнастики.

Комплекс основной гимнастики для девочек 12 — 14 лет с близорукостью 3 — 6 диоптрий

1. Ходьба на месте и с передвижением на носках, на пятках. 30 — 60 с.
Дыхание ритмичное.

2. Упражнения в потягивании. Обращать внимание на глубокий вдох при поднимании рук и продолжительный выдох при их опускании. При вдохе глаза поднимать, при выдохе — опускать. 4 — 6 раз.

3. И. п. — стоя ноги вместе, руки опущены — о. с. Соединяя кисти тыльной стороной, поднять руки вверх и потянуться всем телом вверх за руками — выдох. Повторите 8 — 10 раз, Разъединить руки, опустить, и. п. выдох. Повторить 8 — 10 раз, с движением глаз 4 — 5 раз.

4. И. п. — стоя, руки на поясе (варианты — за голову, вперед, в стороны). Наклоны вперед с прогнутой спиной и возвращение в и. п. То же, но с пружинистыми покачиваниями. При наклоне — выдох. 5 — 6 раз.

5. И. п. — стоя руки на поясе. В стойке на одной ноге забрасывать голень назад, стремясь достать пяткой ягодицу. По 7 — 8 раз каждой ногой.

6. Приседания (полуприседания) на носках или всей стопе, ноги вместе или врозь, с различным положением рук. 10 — 12 раз.

7. И. п. — о. с. Поочередные выпады в стороны с прямым туловищем. 5 — 6 раз.

8. Упражнения для мышц живота: а) и. п. — лежа на спине, руки в стороны. Разведение ног и сведение их скрестно. Следить за кончиками большого пальца одной, затем другой ноги. 6 — 8 раз;

б) и. п. — то же. Подтянуть согнутые ноги к груди — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Смотреть на колени. 6 раз;

в) и. п. — то же. Броски резинового мяча прямыми ногами через себя. Следить за мячом. 10 — 12 раз.

9. Броски мяча (теннисного, волейбольного) партнеру, о стенку, в цель и т. д. в течение 3 — 5 мин.

10. Игра в настольный теннис, бадминтон или волейбол в течение 10— 15 мин.

11. Упражнения для мышц глаз:

а) и. п. — сидя. Зажмуриваться. 6 — 8 раз;

б) и. п. — то же. Часто моргать 30 — 40 с;

в) и. п. — то же. Самомассаж глаз тремя пальцами, надавливая на верхнее веко, не вызывая боли. 30 — 40 с.

12. Дыхательные упражнения.

В выходные дни к комплексу добавить бег в лесу, плавание, игры на воздухе.

Для девочек младшего возраста нагрузка меньше и соответственно больше для старшего возраста.

В конце каждого занятия желательно сосчитать пульс. Учащение его до 110 — 120 уд/мин говорит о малой нагрузке, до 140 — 150 — о средней, до 150 — 170 — о большой.

Комплекс основной гимнастики для мальчиков 12 — 14 лет с близорукостью 3 — 6 диоптрий (можно выполнять с набивным мячом или гантелями весом 1 — 2 кг)

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Одновременно круговые движения глазами в течение 1 мин.

2. Бег в медленном, затем среднем темпе в течение 2 — 3 мин (можно на месте) . Дыхание ритмичное.

3 И п. — сидя руки в упоре сзади, ноги согнуты. Прогибание туловища. Дыхание не задерживать. 8 — 10 раз.

4. И. п. — стоя ноги врозь, мяч в поднятых руках. Круговые движения туловищем. Следить за мячом. По 3 — 4 раза в каждую сторону.

5. И. п. — то же. Наклон вперед, прогнувшись, мяч за головой. Поднимание мяча вверх и возвращение в и. п. 8 — 10 раз. Следить за мячом. При наклоне — выдох.

6. И. п. — лежа на животе, мяч сверху. Прогибаясь, перенести мяч за голову, затем поднять вверх и вернуться в и. п. Следить за мячом. 6 — 8 раз.

7. И. п. — лежа на спине, одна рука сверху. Поочередные движения руками вверх и вниз. Следить за кистью сначала одной, затем другой руки. 8 — 10 раз.

8. И. п. — упор лежа (на руки).

Сгибание и разгибание рук. 8 — 10 раз.

9. И. п. — стоя, руки за голову. Поочередные приседания на одной ноге. 5 — 6 раз.

10. И. п. — стоя, руки на поясе. Маховые движения ног в сторону и внутрь (перед опорной ногой, за ней) . 8 — 10 раз.

11. И. п. — стоя, за спиной набивной мяч. Приседая с мячом за спиной, голову и туловище держать прямо. 8 — 10 раз. Сочетать с дыханием: приседая — вдох, при возвращении в и. п. — выдох.

12. Броски мяча в стену, цель, партнеру и т. д. 2 — 3 мин.
Реклама

Спортивные товары, организации и другое

ЯндексДирект

Проблемы со зрением?

Линзы ACUVUE - почувствуйте радость жизни, а не свои контактные линзы!

www.acuvue.ru

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Naturella о здоровом образе жизни

Полезные советы женщинам и девушкам. Вдохновляйся природой.

www.naturella.ru

Делай покупки с выгодой

Элитные бренды со скидкой 70% . У нас есть все. Присоединяйся!

shopping.kurivip.ru

Лазерная коррекция близорукости

На новейшем оборудовании Carl Zeiss. Быстро, эффективно и безопасно.

www.legart.ru · Тверь

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Клиника "Новый Взгляд"

Летнее снижение цен на лазерную коррекцию зрения

www.nlv.ru

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Все для детей!

Товары и услуги на доске бесплатных объявлений AVITO.ru!

www.avito.ru

Стоп! Займитесь собой серьезно.

Реально оздоравливающий комплекс утренних упражнений из Китая. Закажи DVD.

www.mornsigun.ru

Как вырастить здорового ребенка!

Полноценный практический курс о детском здоровье! Все секреты здесь!

love.mamabox.ru

Все объявления

Дать объявление

Спорт и семья - <http://www.sportfamily.ru/school/>