

ГАОУ ДПО ИРР ПО
Учебный центр профессиональных квалификаций и сертификаций
среднего медицинского персонала

«Развитие здорового школьника»



Автор-составитель
Я.Р. Икринц, заведующая кабинетом
медицинской статистики
ГБУЗ «Городская детская поликлиника»

Пенза, 2016

Рекомендации по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и осанки у детей и подростков



НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

По данным Минздрава России у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.

Все родители мечтают вырастить детей здоровыми и счастливыми, но многие из них хотят, чтобы это происходило само собой, без лишних усилий с их стороны. Они были бы рады, чтобы эти вопросы решали воспитатели, медики, школьные учителя, социальные работники. Достаточно часто родители, стремящиеся помочь своему ребенку вырасти физически и психически здоровым человеком, не в состоянии правильно и своевременно решать эти задачи из-за недостатка знаний. В тоже время, почти все родители в глубине души хорошо осознают, что лучше них никто не в состоянии сделать их ребенка здоровым во всех отношениях. Основы здоровья, образа жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка – это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения. Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятия гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие

неправильной осанки у ребенка. Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много времени проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки – это болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника, заболеваний органов дыхания, пищеварения и т.д.

С началом систематического обучения в деятельности детей преобладающим становится статический компонент. В младших классах учащиеся проводят за партой от 4 до 6 часов. Вместе с тем статическая выносливость у школьников невелика, утомление организма развивается относительно быстро, что связано с возрастными особенностями двигательного анализатора. Внешне это проявляется в изменении позы, двигательном беспокойстве. Трудной задачей для школьников является и подвижное состояние. Учащиеся младших классов не могут удержать стойку «смирно» более 5–7 минут. Для подростков также весьма утомительно стояние, которое является основной позой при проведении различных линеек в школе. Этим и объясняется актуальность данной темы.

Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса.

Осанка – это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны.

Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Наиболее известным нарушением осанки является сутулость. При ней шейный изгиб позвоночника увеличен, а поясничный сглажен, плечи опущены и несколько сведены вперед, лопатки разведены, грудь впалая, голова опущена, ноги нередко согнуты в коленях, руки висят вдоль туловища.

Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в переднезаднем направлении (кифоз, лордоз), так и боковые (сколиоз).

К сожалению, дефекты осанки наблюдаются у многих школьников. Это происходит вследствие неправильного положения тела дома во время приготовления уроков, чтения, еды, отдыха, а также в классе. Многие ученики сидят за партой неправильно – или опираясь о спинку стула только верхней частью спины, или слишком наклоняясь вперед, или изгибая туловище в сторону, чаще влево. Во время ответа некоторые учащиеся не стоят ровно, а пытаются опереться о парту или классную доску.

Порою, плохая осанка оказывается результатом сознательных усилий подростка или юноши. Дело в том, что некоторым из них кажется, что широко расставленные ноги, общее напряженное положение тела есть признак силы и мужества. Часто они вырабатывают такую манеру держаться после того, как начали посещать какую-либо спортивную секцию, особенно секцию борьбы. Они не понимают, что наилучшая манера держаться та, которая сочетает в себе полную свободу и непринужденность с подтянутостью и гибкостью: даже при расслабленном состоянии мышц человек должен выглядеть собранным. Движения должны быть не размашистыми, а экономными. Другим недостатком осанки является нарочитая небрежность, общая расслабленность и как бы вялость. Это тоже результат следования не лучшим образцам. Только здесь, видимо, предполагается не сила и мужество, а умудренность жизненным опытом, некая небрежность в восприятии окружающего, свойственная немолодым и уже несколько утомленным жизнью людям. И в том и в другом случае подросток, юноша выглядят комично.

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ШКОЛЬНИКА И ОСАНКИ

Осанка в основном формируется в 6–7 лет, это связано с основными задачами предмета «Физическая культура» и проводится с учетом возрастных особенностей развития учащихся. Дети 6–9 лет находятся в

периоде интенсивного биологического развития и активного освоения различных форм школьного труда. В связи с этим обучение осанки в I–II классах направлено на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний однообразных поз и малоподвижного режима, характерного для школьного труда.

Равно как и другие навыки, поддержание правильной позы во время ходьбы, выполнение работ стоя или при ответах у доски, а также в период многочасовых учебных занятий за партой или дома за письменным столом требует систематичности и повторяемости. Образование и закрепление двигательных навыков, формирующих осанку школьников, происходит постепенно и длительно с раннего возраста. Предпосылками нарушения осанки может стать то, что ребенка рано усаживают, обкладывая подушками, неправильно носят на руках, преждевременно начинают учить ходить, во время прогулок постоянно держат за руку.

В дошкольные годы нарушению осанки способствуют уплощение стоп, неправильная поза во время рисования, выполнение работ на земельном участке с использованием инвентаря, не отвечающего своими размерами возрастным особенностям детей.

С самого начала обучения в школе к этим отрицательным моментам могут присоединиться и другие: редкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанной с вынужденной рабочей позой, ношение в одной руке портфеля с тяжелыми книгами и тетрадями. Нарушению осанки способствуют усвоенные привычки: сидеть, горбясь и искривляя позвоночник в бок в его поясничном и грудном отделах; стоять с упором на одну ногу; ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами.

Нарушением осанки и искривлением позвоночника может способствовать неправильная организация ночного сна детей: узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки. Привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело и поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника. Отрицательно сказывается на состоянии осанки и внутренних органов перетягивание живота в верхней его части тугими резинками и поясами.

Легко воспитывается и закрепляется у школьников форма новой правильной осанки, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мерами (рациональный распорядок дня, гигиенически полноценный сон, питание и закаливание) учащиеся ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения. Нарушение осанки в переднезаднем направлении проявляются в увеличении или уменьшении естественных

изгибов позвоночника, в отклонениях от правильного положения плечевого пояса, туловища, головы.

При неправильной посадке за партой школьникам труднее хорошо дышать, сдавленная грудная клетка мешает правильному дыханию, мешает работе сердца. Чтобы вырасти стройным, крепким, с хорошо развитой грудной клеткой, каждый учащийся должен приучиться правильно сидеть.

Школьнику нужно всего несколько недель очень внимательно и непрерывно следить за своей правильной посадкой. Вскоре он привыкнет правильно сидеть без всякого старания, даже не думая об этом.

Каждый школьник обязательно должен выработать привычки к правильной осанке. При стоянии и ходьбе свободно, без особых усилий, держите голову и корпус прямо, плечи держите на одном уровне, они должны быть слегка отведены назад и нормально опущены вниз.

У школьников, не соблюдающих правильной осанки, грудная клетка постепенно суживается, делается более плоской, живот вытягивается вперед, одно плечо опускается ниже другого.

Если школьнику самому не удастся отучить себя от неправильной осанки, он должен посоветоваться с врачом и старательно выполнять его советы. Запускать эти нарушения осанки нельзя. Постепенно может развиваться искривление позвоночника, сутулость, может даже образоваться горб.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.), способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты), воспеанию таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе. Кроме физических упражнений можно активно использовать подвижные игры.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствуют раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних

органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятия борьбой и т.д.

Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелой атлетикой, прыжками в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатикой и т.д.

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками; специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений – 1–3 мин.

Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений.

Детям с нарушениями осанки полезно спать на ровной и жесткой постели на спине или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

Прежде всего, нужно взять в привычку постоянно контролировать положение тела.

В положении стоя нужно следить, чтобы спина постоянно оставалась прямой. С этой целью, если необходимо, увеличить высоту письменного и обеденного столов, изменить места крепления зеркал (особенно в ванной комнате), обратить внимание на длину телефонного шнура. Нагрузка на позвоночник будет гораздо меньше, если не стоять подолгу, опираясь преимущественно на правую или левую ногу, а систематически переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это позволит избежать перенапряжения мышц «согнутой» половины туловища. Можно также поочередно ставить то правую, то левую ногу на небольшую подставку, высота которой подбирается опытным путем.

Тем, кто изо дня в день носит сумку через одно и то же плечо, неминуемо грозит искривление позвоночника. Из всех видов кожгалантереи для нас больше подходят заплечные молодежные рюкзаки из легких синтетических материалов.

Для выработки устойчивого навыка осанки подойдут следующие *контрольные упражнения*:

1. В положении основной стойки расположите на голове какой-либо предмет. Сохраняя правильную осанку, опуститесь поочередно на колени, затем сядьте на пятки и в обратной последовательности вернитесь в и.п. Повторите 6 раз;

2. Стоя, разведите руки в стороны, держа в правой руке небольшой предмет (теннисный мяч, кубик). Поднимая правую руку вверх, согните ее в локте, левую заведите вниз – за спину и передайте предмет в левую руку. Затем повторите упражнение, передавая предмет за спиной из левой руки в правую. Повторите 15–20 раз;

3. Стоя у стены и касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимите согнутую правую ногу максимально вверх и прижмите к животу, обхватив руками голень. Затем выпрямите ногу и руки вперед. Вернувшись в и. п. повторите упражнение, поднимая левую ногу. Повторите 25 – 30 раз;

4. С предметом на голове походите на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, окрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед, выполните танцевальные движения;

5. Побегайте ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами;

6. Попрыгайте, в том числе в глубину с возвышений (различной высоты);

7. Выполните кувырки вперед, назад, в сторону;

8. Сделайте стойку на лопатках («березку») с открытыми и закрытыми глазами.

Недостаточное развитие мышц, слабость связок, длительные чрезмерные нагрузки на стопу приводят к плоскостопию – уменьшению высоты сводов стопы. При этом возникают болевые ощущения в стопе и голени, наступает быстрое утомление при ходьбе и беге, значительно ухудшается общее самочувствие.

В понятие коррекции входит сумма оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений, оказывающих влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, помогающих устранению функциональной недостаточности и повышению уровня физической подготовленности. При

коррекции физического развития (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нарушения в развитии формы грудной клетки (плоская, узкая, асимметричная), плоскостопие и другие недостатки. В целях коррекции физического развития применяются специальные корригирующие и общеразвивающие физические упражнения: упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища (мышечный корсет), дыхательные упражнения – для улучшения функции дыхания, плавание, подвижные и спортивные игры, элементы различных видов спорта.

Наиболее эффективны физические упражнения для коррекции осанки в детском возрасте, когда скелет ещё не сформирован.

Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить спортивную гимнастику, акробатику, фигурное катание. А вот езда на велосипеде, бег на коньках в низкой стойке могут отрицательно влиять на осанку.

Для коррекции осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и асимметричные упражнения с разгрузкой позвоночника.

Многолетняя практика работы с детьми доказывает, что формирование правильной осанки – это одна из основных задач физического воспитания.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры, каждый учитель – предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особенно физкультминутки обязательны в начальных и У-У1 классах. В роли корригирующих упражнений могут использоваться ходьба на лыжах, плавание.

Осанка воспитывается, прежде всего, в ходьбе.

Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.

Ходьба на носках, руки в различных положениях.

Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.

Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носки, туловище прямое, голову понять выше.

Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро. Другие разновидности ходьбы

РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате наших исследований необходимо дать следующие рекомендации для профилактики нарушений осанки:

- выработка правильной посадки за партой или столом;
- замена портфеля ранцем;
- следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, сидеть боком к стулу и т.д.;
- занятия плаванием, лечебной гимнастикой;
- почетвертное изменение места сидения по принципу с левого ряда на правый с первой парты на последнюю);
- проводить часы здоровья (на свежем воздухе), и физкультминутки;
- самостоятельные занятия дома;
- в ожидании транспорта (или в других подобных ситуациях) сделайте простейшие упражнения: 3 – 4 раза прогнитесь, медленно вдыхая и выдыхая воздух; выполните круговые движения плечами; несколько раз с максимальным напряжением соедините лопатки друг с другом. Подолгу не стойте, и при малейшей возможности непременно пройдите вперед-назад;
- в положении сидя постарайтесь сохранить поясничный изгиб, плотно обопритесь спиной о спинку стула (скамьи). Сидите прямо, не сгибая туловища и не наклоняя голову вперед (6,7). Высота сиденья не должна превышать длины голени, а его глубина – не более 2/3 длины бедер
- стопы при работе сидя должны опираться о пол;
- если стандартный стул (табурет) не соответствует вашему росту, нужно смастерить подставку под ноги. Регулируя высоту стола, добейтесь того, чтобы локти находились в плоскости крышки стола. Для чтения книг, других видов подобной деятельности полезно изготовить специальную наклонную подставку;
- поднимая груз, согните ноги, а не наклоняйтесь вперед. Никогда не поднимайте тяжести, сгибая спину, будучи на прямых ногах! Если возможно, ухватите ношу сразу двумя руками. Приподняв груз над опорой, избегайте рывковых движений с поворотом туловища. Не держите груз на вытянутых руках или наклонившись вперед;
- при переносе груза стремитесь равномерно загрузить правую и левую руки. Если поклажа одна, то, как можно чаще переключайте ее из одной руки в другую. Лучше нести вещь на плече, а не под мышкой; прижав к животу, а не на вытянутых вперед руках;
- девочкам советуем обратить внимание и на массу переносимого груза. Для них максимально переносимая нагрузка 9–10 кг.

- Ежедневно гулять на свежем воздухе 1,5–2 часа, отдыхать днем (до 1 часа).

- Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Поэтому важное значение в профилактике нарушений осанки отводится ЛФК, которая способствует укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Воспитание навыков поддержания правильной осанки должно начинаться в семье. С этой целью необходимо проводить беседы с родителями и детьми.



Профилактика нарушения зрения у детей и подростков



За последние 20 лет отмечается значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков, и в особенности это касается зрения. Патологии глаза занимают твердое третье место в структуре всей детской заболеваемости.

По статистическим данным, около 10% детей в Российской Федерации имеют патологии глаз, и их число с каждым днём только увеличивается. За время пребывания в школе у детей в несколько раз увеличивается частота и степень снижения зрения. Вопросы профилактики нарушения зрения необходимо решать безотлагательно и сообща, путём объединения родителей, педагогов и медицинских работников.

Глаза – самый драгоценный дар природы. Именно так смело можно утверждать, потому что именно благодаря зрению люди получают около 90% информации, которую воспринимают из внешнего мира. Каждый человек должен понимать, насколько важно оберегать и сохранять зрение. Как правило, нарушения деятельности глаза начинают развиваться в детстве; организм детей очень восприимчив к любого рода воздействиям, поэтому зрению у ребёнка необходимо уделить особое внимание.

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

В России, только по официальным данным, более миллиона детского населения страдают от различных заболеваний органа зрения. Основную долю нарушений зрения у детей занимают:

Близорукость (миопия). Данное заболевание зачастую является приобретённым. Развивается из-за нарушения работы глаза в период значительной зрительной нагрузки, вследствие чего происходит растяжение глазного яблока.

Астигматизм. Данное заболевание обусловлено нарушением формы хрусталика и неправильностью кривизны роговицы, может быть врождённого или приобретённого характера. Признаками патологии считаются снижение зрения и вдаль, и вблизи, быстрая утомляемость, боли в глазах.

Косоглазие. Данное заболевание развивается вследствие несогласованной работы мышц органа зрения. Бывает сходящимся, расходящимся и вертикальным. При данной патологии нормально работает только один глаз, второй (косящий) практически бездействует, что в дальнейшем приводит к стойкому снижению зрения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

Как известно, большинство проблем со здоровьем у человека закладывается в раннем детстве. Поэтому офтальмологи всего мира настаивают на проведении ранней диагностики глазных патологий и придают огромное значение профилактике нарушения зрения. Формирование правильных поведенческих навыков у детей – залог хорошего зрения в будущем. Необходимо создать устойчивые стереотипы и привить культуру зрительной работы. Основные рекомендации по профилактике нарушения зрения у детей представлены ниже.

ЧИТАТЬ ПРАВИЛЬНО

Во время чтения большую роль играет правильное освещение и положение тела. Свет должен падать на книгу равномерно. Оптимальные условия освещения – это общее освещение и настольная лампа, при этом во время чтения в поле зрения ребёнка не должны попадать отражающиеся поверхности.

Недопустимо чтение лёжа, также нужно избегать наклона головы к книге. Данные привычки являются основополагающими факторами развития близорукости. Оптимальное расстояние до предмета работы - около 35-40 см.

ДЕЛАЙТЕ «МИНУТКУ ОТДЫХА»

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

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Профилактику нарушений зрения у детей необходимо начинать проводить уже с двух лет в виде игры. Ребёнка нужно научить периодически моргать, сохранять осанку, не давать возможность надолго концентрировать внимание на одном предмете или телевизоре, почаще менять взгляд с дальних предметов на ближние и наоборот, закрывать глаза и совершать круговые движения глазами вправо, влево, не открывая их. В будущем такие игры перерастут в полезную привычку.

СПОРТ

Уже давно известно, что занятия спортом помогают укрепить и вернуть остроту зрения; не касается это лишь игр, требующих пристального специального внимания (шашки, шахматы и т.п.).

Во время длительных учебных занятий нужно делать перерывы, в течение которых следует сделать несколько упражнений: походить, побегать, поприседать, попрыгать и т.п.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Контрастные ванны для лица способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. Поэтому будет разумным начинать день с умывания попеременно тёплой и холодной водой, повторяя процедуру несколько раз.

Очень важно во время посещения бассейнов и купания в открытых водоёмах использовать очки для плавания, во избежание попадания в глаза инфекции и дезинфицирующих воду средств.

ИГРЫ И ДОСУГ

Как говорилось ранее, немаловажную роль играет освещение, осанка ребенка на уроке и продолжительность занятий. Занятия, которые требуют постоянного напряжения зрения, должны длиться не более 10-15 минут. Между ними лучше организовывать активные игры, по возможности на свежем воздухе.

Что касается непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере, для дошкольников и учеников младших классов длительность занятий не должна превышать получаса. Важную роль играет расстояние до монитора или телевизора. Экран монитора нужно удалить от ребёнка на расстояние вытянутой детской руки (около 40 см), он должен быть установлен прямо напротив ребёнка (не сбоку!), немного ниже уровня глаз. Экран телевизора должен быть удалён на расстояние от трёх до пяти метров.

ПИТАНИЕ

Безусловно, питание играет огромную роль в жизни ребёнка и оставляет значительный отпечаток на состоянии здоровья растущего организма. Специалисты рекомендуют употреблять продукты, богатые каротиноидами, лютеином и зеаксантином. Именно эти вещества необходимы для поддержания функции сетчатки глаза и защиты её от вредных внешних воздействий.

Положительное влияние на здоровье глаз оказывают: бета каротин, витамин С, Е, цинк, калий, омега-3 жирные кислоты и др. Продукты, богатые этими питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой. К ним относятся: зелёные листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Родителям необходимо обращать внимание на появление возможных признаков нарушения зрения. Они могут проявляться так:

- Ребёнок прищуривается.
- Близко подносит к глазам объект интереса либо низко склоняется над книгой.
- Ребёнок испытывает головные боли и головокружение.
- Сутулится и ходит с опущенной головой.

Следует внимательно проследить поведение ребенка после сна, в особенности после дневного. Если спростонья у ребёнка один глаз открывается не полностью, если он медленно мигает перед тем, как что-то сделать, если для того, чтобы посмотреть в вашу сторону, он поворачивает полностью голову – все эти признаки дают повод для беспокойства.

Следует также обратить внимание на то, с какой стороны лица малыш загорел больше; как бы ни смешно это звучало, но даже специалисты обращают на этот фактор внимания. Обычно, если один глаз слабее другого, то ребёнок больше подставляет эту сторону солнцу, соответственно, лицо малыша - более загоревшее со стороны слабого глаза.

ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Каждый родитель должен помнить что, начиная с трёх лет, ребёнок должен проходить регулярный лечебный осмотр один раз в полугодие, с пяти лет - один раз в год. Именно с трёх до пяти лет, в момент интенсивного роста, значительно увеличивается размер и вес глаза, а также его преломляющая сила; это всё сказывается на остроте зрения. Следует помнить, что чем раньше будет выявлен недуг глаз, тем благоприятнее прогноз лечения.

Диагностику глаз проводят при помощи биомикроскопического исследования, измерения угла косоглазия, осмотра дна глаза, определения объёма движения глаза, проверки цветовосприятия. На основе этих данных специалист может достоверно диагностировать недуг и назначить необходимое лечение.

ЛЕЧЕНИЕ ПАТОЛОГИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

В современной медицине применяется целый ряд технологий, направленных на лечение зрительной системы, среди которых:

Лазерная терапия. Лазерная терапия получила широкое применение в офтальмологической практике благодаря высокой степени успешности операции, безопасности, малоинвазивности, минимальному риску возникновения осложнений. Применяется данная терапия даже при высоких степенях патологий зрительной системы.

Фотостимуляция. Фототерапия проводится путём воздействия разноцветными световыми импульсами, различной частоты и

интенсивности, на сетчатку и зрительный нерв. Во время терапии производится подача вспышек света на каждый глаз отдельно с помощью специальных очков. Стоит сказать, что данная терапия скорее тренирует возможности зрительной системы, нежели вмешивается в работу глаза извне. Курс лечения может достигать десяти сеансов.

Цветотерапия. Данная процедура влияет на сетчатку глаза, при этом первоочередное влияние происходит на макулу, что способствует благоприятному воздействию на всю зрительную систему. Используются такие цвета как: синий, красный, оранжевый, зелёный и фиолетовый.

Магнитотерапия. Проводится путём воздействия магнитного поля на глаз, что приводит к снижению внутриглазного давления и ускоряет процессы регенерации. Магнитотерапию успешно применяют для снятия отёчности и воспаления, также она оказывает обезболивающее действие.

