**17 сентября – День здоровья школьников.**

**Профилактика нарушений зрения.**

      При рождении около 91% детей имеют дальнозоркость, около 4 % имеют к моменту рождения нормальную рефракцию и 5 % детей рождаются с близорукостью. Но к моменту совершеннолетия почти каждый третий ребенок страдает близорукостью.

В развитии близорукости большое значение имеет окружающая среда, условия жизни и учебы. Одной из основных причин является получение информации из зрительных источников: телевидение, видео, книги, журналы. На лидирующие позиции в этом списке все более уверенно выходит компьютер и мобильный телефон. К сожалению, учащиеся обречены на:

1. Ненормированные зрительные нагрузки;

2. Постоянный стресс от общения с преподавателями и сверстниками, как правило, в замкнутом пространстве;

3. Минимальное пребывание на свежем воздухе;

4. Неправильная посадка за столом;

5. Длительное пользование компьютером, мобильным телефоном.

 Все эти факторы приводят к появлению нарушений зрения.

 Родители обязательно должны заметить начальные симптомы ухудшения зрения – **снижение успеваемости, быстрая утомляемость, простые ошибки при письме, пропуск слов при чтении, ребенок начинает щуриться.**

 Меры профилактика по предупреждению близорукости у детей школьного возраста:

* **правильная организация рабочего места, особенно освещения;**
* **чередование отдыха и нагрузки на глаза (организация занятий и отдыха в учебное и внеучебное время);**
* **здоровый и достаточный по времени сон;**
* **сбалансированное питание;**
* **достаточная физическая активность на свежем воздухе.**

При организации рабочего места усилия должны быть направлены на снятие всех видов напряжения: мышечного, зрительного, нервного. **Мышечное напряжение снимет правильная посадка за столом.**Для этого необходимы стол и стул, соответствующие росту ребенка, спина сидящего должна прилегать к спинке стула, а локти лежать на столешнице. Для снижения **зрительного утомления, нужно выдерживать расстояние между глазами и рабочей поверхностью (35 сантиметров).**Основные требования к освещению — достаточность и равномерность. Настольную лампу на рабочем столе надо располагать слева (для правшей), лампочка обязательно должна быть прикрыта абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Не рекомендуется смотреть на экран в темноте, лучше включить свет, который не создает бликов на экране.

Нельзя приступать к выполнению домашнего задания сразу по приходу из школы – это усугубляет наступившее на протяжении уроков понижение зрительных функций. Следует предоставить детям возможность 1-1,5 часа походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль. Младший школьник должен находиться у монитора не более 20 минут в течение учебного дня, продолжительность просмотра телевизионных программ не более 30-40 минут в день. Рекомендации для учащихся старших классов – суммарно не более 60-70 минут работы за монитором в день (непрерывно 20-30 минут), просмотр телевизора 1,5-2 часа.

Большое значение для сохранения хорошего зрения имеет правильное **питание**, включающее достаточное количество витаминов. Особенно полезны для глаз **витамины В2, А и Д.** В рационе детей страдающих близорукостью должны быть **морковь, красный сладкий перец, шпинат, черника, кукуруза,** **манго, персики, рыба, шиповник и цитрусовые**. По рекомендации врача дополнительно можно применять комплексные поливитаминные препараты в сочетании с цинком и кальцием, пищевые биодобавки с черникой.

Для улучшения насыщения кислородом и кровоснабжения глаз полезны **прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом, а также специальная гимнастика для глаз.**