

## **Беседа по здоровому образу жизни «Близорукость»**

**Около 20% выпускников российских школ страдают близорукостью (или миопией)**  
Чаще всего близорукость у детей появляется к концу 1 класса. Сейчас близорукость не редкость даже в пятилетнем возрасте: родители все раньше начинают готовить ребёнка к школе, учат его читать и работать с компьютером, а для детских глаз это слишком большая нагрузка. Ещё один опасный период для зрения - одиннадцатилетний возраст. Начинается переходный возраст, дети активно растут, повышается утомляемость, а школьные нагрузки становятся всё серьёзнее. В результате весь организм испытывает стресс. И глаза не исключение.

### **Факторы риска:**

- Больные зубы, аденоиды и миндалины, а также частые ОРЗ все это ослабляет иммунную систему и влияет на скорость прогрессирования миопии.
- Повышенная зрительная нагрузка: игры, требующие напряжения зрения, неправильная поза при чтении или письме, мелкий или плохой шрифт – всё, что заставляет чрезмерно приближать глаза к тексту или предмету. Было доказано: чем больше часов зрительной деятельности у ребёнка, тем чаще возникает близорукость.
- Гиподинамия – малоподвижный образ жизни – один из злейших врагов здоровью школьника.
- Неполноценное питание, гипер- и авитаминозы.
- Генетическая предрасположенность.

### **Необходимые меры для здоровья глаз:**

1. Специальные очки со светофильтрами для работы за компьютером.
2. Регулярные занятия спортом (кроме тяжелой атлетики, бокса и метания молота).
3. Хорошо оборудованное рабочее место ребёнка и правильное освещение.
4. Перерывы между занятиями, чтобы дать глазам отдохнуть.
5. Продукты, богатые витаминами и антиоксидантами: орехи, черника, растительные масла, фрукты, содержащие аскорбиновую кислоту.
6. Регулярные посещения офтальмолога не реже одного раза в год.

### **Зарядка для глаз.**

**Офтальмологи советуют выполнять для тренировки внутриглазных мышц упражнения «Метка» и «Ракетка» по 5 минут каждый день.**

#### **Упражнение «Метка»**

На оконное окно приклейте вырезанную из тетради клеточку и нарисуйте на ней букву «С» черного цвета диаметром 2 мм. Расстояние от глаз до метки 30 см (на уровне глаз). Если ребёнок плохо видит, пусть упражняется в очках для дали. Надо переводить взгляд с буквы на удаленный предмет, который находится за окном. Предмет необходимо сфокусировать.

#### **Упражнение «Ракетка»**

Из картона вырезают ракетку (чуть меньше ракетки для настольного тенниса). В ручке прорезать щель, в которую вставить линейку длиной 60 см. На высоте 2 см над линейкой рисуют букву «С» диаметром 2 мм. Линейку приставляют к скуле и перемещают по ней ракетку по направлению к глазу и от глаза до тех пор, пока буква не начнет расплываться.