**ЯК УНИКНУТИ ПОРУШЕННЯ ЗОРУ У ДИТИНИ.**

**ПРОФІЛАКТИКА КОРОТКОЗОРОСТІ У ДІТЕЙ**



Посилений розвиток технічного прогресу і збільшені навантаження в школі сьогодні призвели до того, що різко збільшилася кількість дітей, які страждають короткозорістю. У зв'язку з цим, багатьох батьків хвилює питання, як же уникнути порушення зору у дитини, адже носіння лінз та окулярів нікому не додають привабливості і створюють масу небажаних проблем.

Короткозорість - це прогресуюче захворювання, причиною його виникнення є подовження очного яблука. У маленьких дітей короткозорість спостерігається дуже рідко, частіше вона розвивається у школярів. При короткозорості дитина починає погано бачити віддалені об'єкти, а близькі об'єкти бачить добре. Розвивається короткозорість або міопія поки дитина продовжує рости, тобто до 20 років. Факторів, що сприяють розвитку короткозорості, дуже багато.

Основні фактори:

- Спадкова і вроджена схильність, при цьому очне яблуко в дитини спочатку має витягнуту форму;

- Надмірне навантаження на очі через напружену роботу на близькій відстані;

- Слабкі акомодаційні м'язи очей, які погано відповідають за «налаштування» кришталика, через що дитина «плутає» різні відстані;

- Ослаблена склера очі.

Почати профілактику короткозорості потрібно практично з раннього дитинства. Уже на другий тижні життя малюк починає фіксувати свій погляд на предметах, а на другому місяці у нього формується свідомий погляд. Для нормального розвитку зору дитяче ліжечко розмістіть у найсвітлішому місці кімнати і дивіться, щоб яскраве світло від лампочки освітлення або сонячне світло не засліплювали йому очі. Брязкальця намагайтеся купити дитині зеленого, червоного і оранжевого кольору. Висіти над ліжечком маляти вони повинні на відстані не менше 30 см.

У більшості дітей зір починає стрімко падати з моменту збільшення навантаження на очі. Якщо раніше це було характерно для дітей-першокласників, зараз збільшилася кількість дітей п'ятирічного віку, які мають проблеми із зором. Це пов'язано з тим, що сучасні батьки починають навчати дітей читати, рахувати й малювати з трирічного віку, а вже до п'яти років у них розвивається короткозорість. Звичайно, розвитку короткозорості у маленьких дітей також сприяє тривалий перегляд мультфільмів, телепередач, захоплення комп'ютерними іграми. В результаті всіх цих факторів іноді короткозорість прогресує у малюків настільки швидко, що може привести до серйозних ускладнень.

На жаль, вилікувати короткозорість до кінця не можна, її можна тільки коригувати. Найпопулярніший метод корекції короткозорості лазером робиться дітям з 18 років, коли організм до кінця сформується. До цього віку при короткозорості дитини батьки повинні дбати про те, щоб якомога раніше призупинити процес розвитку короткозорості.

Для цього треба тренувати очні м'язи, роблячи вправи спрямовані на дозовану напругу і розслаблення очей. Окуліст може призначити спеціальні краплі для очей і різні фізіопроцедури, які допоможуть поліпшити живлення очей. Для поліпшення обмінних процесів в організмі призначають приймати вітаміни для очей, біодобавки та харчування, збагачене вітаміном А.

**Всі рекомендації офтальмологів з профілактики короткозорості можна розділити на групи, залежно від впливу певного фактора:**

1. **ТБ**. Для дітей до семи років не можна дозволяти дивитися телевізор довше 40 хвилин в день. Дітям старше семи років можна сидіти за телевізором від 1,5 до 3 год. на день, з перервами в 15-20 хвилин через кожні півгодини. Відстань до телевізора має бути не менше п'яти діагоналей екрану. Наприклад, якщо діагональ телевізора 72 см, то відстань від екрану до очей дитини має бути 72х5 = 350 см або 35 м. Якщо кімната не дозволяє це робити, то купуйте телевізор з меншим екраном.

2. **Комп'ютер.** Офтальмологи не рекомендують дозволяти дитині дошкільного віку сидіти за комп'ютером. Сьогодні для багатьох батьків це стає нездійсненним завданням. Але, якщо в сім'ї є спадкова схильність до короткозорості, то будьте категоричні і не дозволяйте дитині проводити час за комп'ютером. Для учнів першого і другого класу поступово дозволяйте сидіти за комп'ютером 15 хвилин, дітям старше 10 років до 1,5 години на день, з обов'язковими перервами протягом 5-10 хвилин. У перервах привчите робити вправи для очей.

3**. Навантаження під час читання**, шкільних занять і підготовки уроків. У першому класі і під час початку навчання дитини читанню, письму і малювання багаторазово зростає зорове навантаження. І якщо при цьому у нього незручні меблі, погана освітленість кімнати і неможливість змінити позу, то у дитини у багато разів зростає ризик розвитку короткозорості. До того ж батьки можуть самі посилити ситуацію, постійно лаючи дитину за неуспіхи у школі.

В цьому випадку стрес стає головною причиною погіршення зору дитини. При читанні відстань від очей дитини до книги повинно бути не менше 33 см. Слідкуйте за тим, щоб дитина сиділа рівно, попросіть дитину поставити лікоть на стіл, а долоня - на підборіддя, це і є положення, яке повинно бути при читанні.

**Для уникнення погіршення зору дитини організуйте йому правильний режим дня і харчування.** Дитина обов'язково повинна багато рухатися, найкраще записати школярів у спортивні секції, для зору гарні такі види спорту, як плавання, бадмінтон, теніс, волейбол та футбол. Ігри з м'ячем розвивають у дитини фокусування внутрішньоочної м'язи, адже під час гри потрібно весь час дивитися вдалину і в близь. Дуже важливо для зору, щоб дитина добре висипалася. У раціоні харчування дитини обов'язково повинні бути фрукти та овочі. Особливо корисні для зору овочі та фрукти помаранчевого кольору: морква, персики, курага, обліпиха, хурма, помаранчеві помідори і т.д. Однак, без жирів каротин, що міститься в помаранчевих продуктах, не засвоюється. Тому краще за все дати їх дитині їсти зі сметаною або оливковою олією.

Коли закінчується навчальний рік, протягом якого діти проводили багато часу за книгами і комп'ютером, даючи більше навантаження очам, влітку їм потрібно добре відпочити, набратися сил, щоб підготувати організм до наступного навчального року.

Профілактика короткозорості, якщо дитина здорова, зводиться до спостереження за його поведінкою і дотриманням режиму зорових навантажень. Якщо помічені такі симптоми, як підношення предметів близько до обличчя, щоб їх розглянути, виконання домашнього завдання з низько нахиленою головою, то цього цілком достатньо для візиту до окуліста. Навіть якщо короткозорість не підтвердили, перевірка зору не буде зайвою.

**ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ НАПРУГИ ОЧЕЙ**

Перш за все треба навчитися знімати напругу очей. Потрібно сісти на стілець, закрити очі, накрити їх долонями так, щоб середина правої долоні була перед правим оком, а ліва - перед лівим. При цьому в жодному разі не тиснути на очі! Прийнявши зручне положення, постаратися розслабитися - тоді перед закритими очима з'явиться рівне чорне поле. Коли це станеться, потрібно уявити себе в якійсь комфортній обстановці або згадати щось приємне, що доставляє радість. Якщо виконувати цю вправу 2-3 рази на день по 10-15 хвилин, зір значно покращиться.

Інша вправа, що допомагає зняти напругу, ще простіша: треба швидко моргати протягом 1-2 хвилин. Потім закрити очі і одну хвилину легко масажувати повіки подушечками пальців. Ця вправа розслабляє м'язи очей і поліпшує кровообіг.

А ось проста вправа для зміцнення очних м'язів: треба розташувати вказівний палець правої руки на відстані 20 см від очей, потім перевести погляд з пальця на якийсь великий предмет, віддалений на три і більше метра. Виконати цю вправу втемпі 10 раз, трохи відпочити і повторити ще 2-3 рази. Дуже допомагає для поліпшення здатності бачити однаково добре і вдалину, і на близькій відстані.

- Є й інша вправа для тренування очних м'язів. Сядьте навпроти вікна. Наклейте на нього кружечок червоного або чорного кольору діаметром 5 мм. Дивіться на цей кружечок кілька хвилин, потім переведіть погляд на який-небудь дальній предмет за вікном. Постарайтеся розглянути всі його деталі. Час спостереження потрібно поступово подовжувати: у перші три дні по 3 хвилини, наступні три дні по 5 хвилин і, нарешті, ще три дні по 7 хвилин.

- Сидячи, щільно зажмурте, а потім відкрийте очі. Повторіть 8-10 разів. Пообертайте очима спочатку в одну, а потім в іншу сторону - 6-8 разів. Візьміть олівець і дивіться на його кінчик, то наближаючи його на 5 - 7 сантиметрів, То видаляючи на відстань витягнутої руки. Повторіть цю вправу 6 разів.

- Стоячи, відставте праву руку вперед на 25 - 30 см і протягом 5 - 7 секунд дивіться обома очима на кінчик вказівного пальця. Повільно наближайте палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки він не почне двоїтися. Повторіть 6-8 разів. Ця вправа полегшує роботу очей на близькій відстані.

- Відведіть напівзігнуту руку в праву сторону і скосіть очі на пальці. Не повертаючи голови, стежте за пальцями, повільно переміщаючи їх справа наліво, а потім в протилежну сторону. Повторіть 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтальної дії і покращує їх координацію.