

Как не загубить зрение у дошкольника?

3-4 года: я большой!

Трехлетний ребенок с гордостью называет себя большим. Он уверенно пользуется ложкой и вилкой, сам одевается и осваивает трехколесный велосипед. Эти навыки требуют сложной совместной работы глаз, мышц рук и ног: не так-то легко одновременно крутить педали, рулить и следить за дорогой!

Малыш с увлечением «читает» книжки с картинками и смотрит мультфильмы. Но длительная напряженная работа аккомодационного аппарата при просмотре телевизора – непосильная нагрузка для детских глаз. Поэтому время, проведенное у экрана, следует ограничить одним часом в день с промежуточным интервалом 15 минут.

5-6 лет: важно не переусердствовать

В 5-6-летнем возрасте координация движений и мелкая моторика пальцев рук продолжают совершенствоваться. Ребенок старательно лепит, рисует, вырезает и выводит на бумаге свое имя.

В период подготовки к школе важно не перегружать зрительные мышцы: продолжительность занятий должна составлять не более 30 минут с перерывами между ними по 15 минут.

Перенапряжение аккомодационного аппарата во время длительных занятий, компьютерных игр и просмотра телевизора может приводить к нарушению зрения. Но ребенок легко приспосабливается и вряд ли заметит и пожалуется, что стал видеть хуже. Поэтому будьте внимательны к признакам зрительных расстройств и не откладывайте визит к офтальмологу при появлении у Вашего чада хотя бы одного из них:

- Ребенок держит книгу близко к глазам или садится вплотную к телевизору;
- Прищуривается;
- Наклоняет голову, чтобы лучше видеть;
- Закрывает один глаз при чтении или просмотре телевизора;
- Избегает занятий, требующих хорошего зрения вблизи (чтение, рисование) или вдаль (игры с мячом);
- Часто потирает глаза;
- Зажмуривается при ярком освещении;

- Жалуется на головную боль или утомление глаз

Глазное обследование: совсем как взрослый!

Даже если Вам кажется, что у Вашего чада нет никаких признаков нарушения зрения, в возрасте 3 лет и перед поступлением в школу (в 5-7 лет) ему необходимо пройти полное глазное обследование. Оно направлено на выявление ранних признаков и предрасположенности к развитию глазных болезней. Многие из них (косоглазие, амблиопия) поддаются лечению исключительно в детском возрасте, когда зрительная система еще только формируется и потому пластична. Отсутствие лечения приводит к серьезным последствиям: стойкому нарушению зрения, трудностям с предстоящим обучением в школе и развитием личности маленького человека.

Глазные болезни у дошкольников

- **Косоглазие** – состояние, при котором один или оба глаза отклоняются от общей точки фиксации, то есть смотрят не в одном направлении, а в разных. Оно может быть вызвано некорригированным нарушением рефракции, снижением зрения одного глаза, поражением нервов, управляющих глазодвигательными мышцами. При косоглазии изображения предмета попадает на разные участки сетчаток правого и левого глаза и их невозможно совместить друг с другом для получения объемной картинки. Для исключения двоения головной мозг отстраняет от зрительной работы один из глаз. Неиспользованный глаз отклоняется в сторону. У детей — чаще к носу (сходящееся косоглазие), реже — к виску (расходящееся косоглазие). Лечение косоглазия необходимо начинать как можно раньше. Назначение очков не только улучшает зрение, но и придает глазам правильное положение. Если причина косоглазия в поражении нервов, управляющих глазодвигательными мышцами, назначают электростимуляцию и тренировку ослабленной мышцы. Если такое лечение не эффективно, для восстановления правильного положения глаз в возрасте 3-5 лет проводят операции на мышцах.
- Амблиопия возникает, когда один глаз используется реже другого вследствие того, что хуже видит или отклонен в сторону. Постепенно развивается стойкое снижение зрения неиспользуемого глаза. Амблиопию лечат путем временного выключения здорового глаза и тренировки пораженного.
- Дальнозоркость — наиболее частая рефракция у детей 3-6 лет. Очки назначают, если величина гиперметропии достигает 3,5 диоптрий и более или если один глаз видит хуже другого. При этом может развиваться косоглазие и амблиопия. В возрасте 6-7 лет очки могут быть отменены.

- Близорукость, даже небольшая, требует очковой коррекции, так как зрительная система ребенка не может приспособиться к нечеткому зрению вдаль.
- Астигматизм искажает изображения предметов, расположенных и на близком, и на дальнем расстоянии. Для исправления астигматизма назначают сложные очки (с цилиндрическими стеклами).

ВОЗРАСТ	МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ (В МИНУТАХ) В ДЕНЬ	
	ТЕЛЕВИЗОР	КОМПЬЮТЕР
3	15	0
5	30	7
6-7	30	10
8-10	60	15
11-13	90	20
14-15	120	25
16-17	180	30