**Охрана и гигиена зрения**

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Известно, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через глаза.

Взрослые могут и должны сделать все  возможное для нормального развития зрения ребенка.

Большую роль в сохранении зрения играет правильный режим дня. Беспорядочный образ жизни, систематическое недосыпание, злоупотребление просмотрами телевизионных передач вредно сказывается на здоровье, а, следовательно, и на зрении.

Очень полезны для зрения регулярные физические упражнения. Выбор упражнений зависит от возраста, состояния здоровья и зрения. При высокой близорукости, глаукоме не следует выполнять упражнения с чрезмерным наклоном головы, не рекомендуются и резкие движения. Любая длительная работа на близком расстоянии (чтение, письмо, компьютерные игры) всегда сопровождаются сильным напряжением глаз. Поэтому всякая работа требует отдыха, который более полезен, если один вид деятельности, сменяется другим. Самый лучший отдых после зрительной работы - активность в движении. Несколько гимнастических упражнений и даже ходьба по комнате быстро снимает утомление, дает отдых глазам.

Полезен для зрения свежий воздух. Прогулки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, различные игры способствуют лучшему кровоснабжению глаз.

Наиболее полноценный отдых - сон. Он защищает нервную систему от переутомления. Чтобы сон был полноценным, глубоким надо, прежде всего в одно и тоже время за 1,5 – 2 часа прекращать всякую умственную работу.

Как следует смотреть телевизор? Частые и длительные просмотры телевизионных передач вызывают дополнительное утомление зрения, особенно, если смотреть их в темноте.  Этого делать не следует. Слишком большой контраст между изображением на экране и окружающим фоном вредно отражается на зрении. Поэтому во время просмотра телепередач необходимо обязательно осветить комнату. И еще одно непременное условие - не смотреть телевизор, ближе, чем на 3 метра от экрана. Детям младшего возраста следует смотреть только дневные передачи и не больше 2 - 3раз в неделю. Ежедневное времяпровождение у телевизора отрицательно сказывается на режиме дня, так как нередко оно заменяет собой прогулки. Далеко не безразлична для детского организма длительность просмотра телевизионных передач. Наблюдения показывают, что после 60 минут непрерывного сидения у телевизора у детей наступает заметное ухудшение остроты зрения. Признаки утомления выражаются также в частой смене положения тела, потягиваниях, отвлечениях. Следовательно, смотреть телевизор непрерывно желательно не более часа.

Большую роль в сохранении зрения играет регулярное полноценное питание. Необходимо, чтобы пища содержала в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

На первое место следует поставить создание правильного освещения мест для работы и занятий. Лучшим видом освещения, конечно, является дневное. Помимо высоких световых качеств, он обладает и другими, ценнейшими свойствами. Он оказывает благотворное влияние на физиологические процессы, повышает обмен веществ, способствует лучшему развитию организма. Прямые солнечные лучи согревают и обеззараживают воздух, очищают его от возбудителей многих болезней. Поэтому нужно стремиться, чтобы в комнаты попадало как  можно больше солнечного света.  Все, что мешает его поступлению, должно быть по возможности устранено. Но солнечные лучи не всегда бывают нашими помощниками. Например, обилие прямых солнечных лучей, попадающих из окон на стол, за которым работает ребенок, или настраницы книги, может создавать блики. Они ослепляют и вредны для здоровья.

Во время чтения, письма и других работ, связанных с напряжением зрения, не следует бояться включать искусственное освещение в дополнение к естественному, если последнего не хватает.  Вреда для зрения здесь нет. Главное, чтобы место для работы было достаточно и правильно освещено. При использовании искусственного освещения нельзя ограничиваться одним общим. Еслиработа проходит за столом, необходимо пользоваться настольными лампами. Абажур  должен быть непрозрачным, с четкой нижней границей, находящемся на уровне глаз, тогда светящаяся лампа не будет ослеплять глаза.  Свет должен падать непосредственно на рабочее место.  Мощность лампы не менее 40 - 60 ватт.

Во время письма настольную лампу надо поставить на стол слева. Это поможет избежать тени от рук и облегчит работу.

Полированная поверхность стола или покрытая стеклом отражает свет и создает сильный блеск, оказывающий слепящее действие.  Крайне утомителен и резкий контраст между темной поверхностью стола и белой поверхностью бумаги. Поэтому полезно во время занятий покрывать стол большим листом матовой, лучше зеленой бумаги.

Зрение доказали, что лучшие условия для зрительной работы создаёт люминесцентное освещение. Особенно оно благоприятно для людей, имеющих нарушение зрения: с осложненной близорукостью, высокой степенью дальнозоркости, атрофией зрительных нервов и др. Люминесцентные лампы дают мягкий, рассеянный свет при почти полном отсутствии теней, а спектр их излучения ближе к спектру дневного света. Поэтому оно оказывает более благоприятное влияние на зрение, оно снижает зрительное напряжение, отдаляет наступление утомления и повышает работоспособность.

Необходимо соблюдать и гигиену зрения. Ни в коем случае нельзя читать лежа и во время еды. С гигиенической точки зрения  рекомендуется чтение за  столом. Книга при этом должна лежать не на горизонтальной поверхности стола, а под углом к нему в 25 – 45 градусов. Для этого удобны специальные подставки. Сиденье должно быть удобным и обязательно со спинкой. Расстояние от глаз до книги 30 – 35 см.

Существуют ограничения по состоянию органов зрения занятий физкультурой.

При косоглазии, а также при остроте зрения в очках меньше 0.3 хотя бы на одном глазу противопоказаны упражнения, связанные с точным определением расстояния до спортивного снаряда, так как при указанных состояниях обычно имеются расстройства бинокулярного глубинного зрения.

При близорукости выше 6,0 диоптрий чрезмерная физическая нагрузка и резкие толчки могут послужить причиной отслойки сетчатки. Поэтому таким детям рекомендуется только простые игры и упражнения. А при близорукости выше 8,0 диоптрий могут быть рекомендованы только вольные дыхательные упражнения.