****

**19 сентября - День здоровья школьников. Профилактики нарушений зрения**

 Отмечается ежегодно в рамках реализации Глобальной программы по борьбе со слепотой **"Зрение 2020: Право на зрение"** Международного агентства по профилактике слепоты (International Agency for the Prevention of Blindness, IAPB) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

**Всемирный день** зрения призван привлечь внимание международного сообщества к проблемам слепоты и нарушения зрения.

**По данным Международного агентства по профилактике слепоты**:

* Во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из них **36 000 000 со слепотой.**
* В среднем, 7 миллионов человек в год на планете становятся слепыми.
* На глобальном уровне основной причиной нарушений зрения являются нескорректированные аномалии рефракции,
* Около 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.

**По данным ВОЗ**:

* 19 миллионов детей страдают от нарушения зрения.
* 12 миллионов из них имеют аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость, косоглазие), поражение сетчатки, опущение век и другие состояния, которые в основном, легко диагностируются и корректируются.
* 1,4 миллиона детей, имеют необратимую слепоту на всю оставшуюся жизнь.

Термин «**миопия»** впервые встречается в  работах Аристотеля (330 г. до н.э.).

В буквальном переводе  с греческого

**«myo**» - щурить, смыкать,

«**ops**» – зрение.

Таким образом, миопия дословно – «мир прищуренных»

Впервые определил виды клинической рефракции голландский офтальмолог F.C.Donders, который и положил начало развитию учения об эмметропии и аномалиях рефракции (гиперметропии и миопии).

**Глаз – сложная оптическая система**. Он обладает способностью преломлять световые лучи, отраженные от предметов. В норме лучи фокусируются на сетчатке и человек видит четкую картинку.

Причинами нарушений зрительных функций  являются не только  миопическая рефракция, но и патологические изменения  глазного дна, вследствие нарушения  кровообращения при растяжении  оболочек глаза (сосудистой  и сетчатой). Эти ткани как более  дифференцированные обладают  меньшими пластическими  возможностями, чем  склера. Для их  роста существует физиологический предел, за которым  начинается патология в  виде растяжения этих  оболочек и возникновения  в них трофических  нарушений и осложнений.

**Принципы лечение близорукости**

* **Консервативное**
* **Коррекция** (очковая, контактная).
* **Ортоптическое лечение**, для снятия напряжения ресничной  мышцы, повышения ее работоспособности, увеличения объема аккомодации.
* **Медикаментозное**(препараты, способствующие укреплению склеры).
* Физиолечение (рефлексотерапия, лазерстимуляция цилиарного тела  и др.).

**Хирургическое  лечение**

Укрепление задних отделов  глазного яблока различными биологическими  материалами (склеропластика).

Лазерная коррекция.

Основы профилактики миопии:

* Соблюдение гигиены органа зрения.
* Чередование работы и отдыха.
* Ограничение просмотра компьютера и телевизора.
* Общее укрепление организма.

Светящееся изображение электронных гаджетов глазом воспринимаются намного сложнее, чем напечатанное на бумаге, картинка состоит из пикселей, совершающих мерцательно-колебательные движения.

Электронный учебник нельзя рассматривать как альтернативу обычному. Электронный дает больший риск нарушения зрения у детей, поэтому время работы на нем следует ограничивать. Если учебное издание находится на портативном устройстве (нетбук, ноутбук, электронная книга и др.), то предел для первоклассника – 7 минут в течение занятия, а для 11 классов – 20 минут. При «закачке» электронного учебника на стационарный компьютер: 10 и 30 минут соответственно.

Также следует ограничить просмотр телевизора. Дошкольникам разрешается смотреть телевизор 15 минут утром и 15 минут вечером, подросткам – до 1 часа в день. Следует помнить об обязательном отдыхе для глаз каждые 20 минут. Расстояние до телевизора должно быть не меньше пяти диагоналей экрана.

**Общее укрепление организма**

Состояние здоровья ребенка особенно важно в подростковый период, необходимо лечение общих соматических заболеваний: вегето-сосудистой дистонии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы и т.д.

Прогулки и игры на свежем воздухе.

Здоровый и достаточный по времени сон (8-10 часов).

Физическое развитие (нужны систематические занятия физическими упражнениями, для двигательной активности, развития культуры движений, профилактики гиподинамии) Для укрепления физического развития полезны – теннис, плавание.

Дети с миопией слабой степени (без изменений на глазном дне) могут заниматься спортом (исключения – бокс, тяжелая атлетика, прыжки с парашютом, мотоспорт). При миопии средней и высокой степенях занятия спортом противопоказаны.

**Полноценное питание**

Детям с ослабленным зрением необходимо употреблять продукты богатые витаминами и микроэлементами (творог, сыр, сливочное масло, печень, рыба, говядина, икра, морковь, черника, красный сладкий перец, шпинат, шиповник и др.).

**Выполнение перечисленных рекомендаций по профилактике близорукости, в совокупности с регулярно выполняемой гимнастикой, будет способствовать укреплению детских глаз и предупреждению снижения зрения.**

Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

**Упражнения для поддержания, восстановления и улучшения зрения:**

**Упражнение 1. ШТОРКИ**

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

**Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО**

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

**Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА**

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

**Упражнение 4. МАССАЖ**

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ**

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

**Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ**

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будетзаметнее.

**Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)**

Этот комплекс рекомендуется выполнять 2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на 2-3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз

укрепляет мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Почему детям необходимо здоровое питание?**

Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период –залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность  к запоминанию, напрямую зависят от  рациона питания. Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность  в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке,  железе, кальции, йоде.

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?**

***1.  РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА***

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА  5  ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

***2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА***

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть  1:1:4. **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты, крупы. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:** **мясные и молочные продукты.ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:подсолнечное, кукурузное масло, орехи ,семена подсолнечника. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:свежие фрукты и ягоды, молочные продукты.** **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): фрукты, ягоды и овощи, бобовые, крупы и  продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.**

***3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.*** Для этого необходимо определить: время и количество приемов пищи, интервалы между приемами пищи, меню по энергетической ценности и продуктовому наборуЕжедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

**ЗАВТРАК.**За завтраком ребенок должен получать не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).**Завтрак должен состоять из: закусок:бутерброда с сыром и сливочным маслом,салатов; горячего блюда:творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой);** **горячего напитка: чая (можно с молоком) кофейного напитка, киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника.*ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка   и его способности к обучению.***

**ОБЕД**. В обед ребенок должен получать не менее 35% дневной нормы калорий. **Обед должен состоять из Закуски:салаты из свежих, отварных овощей, зелени; Горячего первого блюда: супа;второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).Напитка:сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.**

**ПОЛДНИК. на полдник ребенок должен получать 15%от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из: напитка(молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов/**

**УЖИН**. На ужин ребенок должен получать до  25% от дневной нормы калорий.**Ужин должен состоять из горячего блюда(овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка    (чай, сок, кисель)**

**Обратите внимание! этих продуктов в рационе ребенка должно быть не более** 5-6 ч. ложек сахара , 3шоколадных конфет, 5 карамелей, 5 чайных ложек варенья или меда, 2-3  вафель, 50 г торта, 1-2 ст. ложки  растительного масла, 30 г сливочного масла.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

*Важно, чтобы еда была вкусной,и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».*

*Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод) - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).*

*Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.*

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать

правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

По материалам Гродненского ОЦГЭ иОЗ