



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»  
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: [mail\\_03@66.rosпотреbnadzor.ru](mailto:mail_03@66.rosпотреbnadzor.ru); <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

от 04.08.2024 № 66-20-003-12/12-1337-2024

В СМИ,  
руководителям образовательных организаций,  
гражданам

### **О мерах профилактики заболеваний органов зрения у школьников и подготовке детей к школе!**

Важно заботиться о сохранении зрения у школьников, потому что именно в этом возрасте нередко возникают расстройства, остающиеся на всю жизнь.

Учебные занятия школьников связаны с большой нагрузкой на их зрение. Причинами ухудшения зрения в школьном возрасте могут быть как травмы и заболевания глаза, так и несоблюдение правил гигиены при чтении и письме.

По различным данным в России от 30 до 50% старшеклассников страдают нарушениями зрения. При этом часто выявляется миопия высокой степени, ведущая к выраженному нарушению зрения и резко ограничивающая возможности последующей профессиональной деятельности. Практически каждый второй ребенок оканчивает школу с той или иной степенью близорукости.

С чем это связано? В первую очередь с чрезмерными зрительными нагрузками на близком расстоянии. Во-вторых, с неизбежной компьютеризацией всех современных процессов. Также отмечают такие причины, как недостаточная физическая активность, наследственность и неправильное питание.

Для профилактики близорукости необходимо соблюдение ряда условий, обеспечивающих хорошее зрение без утомления глаз.

**ОСВЕЩЕНИЕ.** Наилучшее освещение создает дневной свет. Столы для занятий в школе и дома должны стоять так, чтобы свет падал слева, тогда на тетради и книге не будет теней от пишущей руки. Вечером, утром и в пасмурную погоду днем естественного света бывает недостаточно, поэтому требуется включение искусственного освещения, как общего, так и местного. Местное освещение создается настольной лампой, имеющей защитный абажур, исключающий прямое направление света в глаза.

**СОХРАНЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО РАССТОЯНИЯ ОТ ГЛАЗ ДО ПРЕДМЕТА РАБОТЫ.** Это расстояние, составляющее 35см, определяется правильной посадкой школьника. Во время чтения ребенок обязательно должен заниматься за удобным для его возраста (роста) столом, с хорошим (правильным) освещением.

**НЕ СЛЕДУЕТ ЧИТАТЬ ЛЕЖА,** а также готовить уроки, читать художественную литературу, рисовать при плохом освещении.

**ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.** Не рекомендуется готовить уроки, не отрываясь от учебника или книги в течение нескольких часов подряд. В школе и дома, необходимо соблюдать режим зрительных нагрузок. Особенно это касается работы вблизи (чтение, компьютер и т.д.). Поэтому во время письменных занятий, чтения, после каждых 40-50 минут, необходимо делать перерыв на 15-20 минут (смотреть вдаль, делать специальные упражнения для мышц глаз).

Эти рекомендации касаются и работы ЗА КОМПЬЮТЕРОМ. Для детей младшего школьного возраста работа за компьютером не должна превышать 20-30 минут; среднего школьного возраста возможно увеличение до 40-60 минут в течение дня.

**ПОДСТАВКИ ДЛЯ КНИГ** обязательно использовать при чтении в любом возрасте. Подставка удерживает книгу под углом 30-40 градусов, при этом верхние и нижние строчки рассматриваются под одним углом зрения и на одном расстоянии от глаз, что уменьшает процесс развития зрительной утомляемости.

**ТЕЛЕВИЗОР** является дополнительной нагрузкой для зрения и центральной нервной системы. После 60 минут непрерывного просмотра телевизора у детей наступает заметное ухудшение остроты зрения и общее утомление. Признаки утомления выражаются в частой смене положения тела, потягивании, отвлекаемости. Степень зрительного напряжения зависит так же от условий просмотра телепередач. При этом, прежде всего имеет значение расстояние от глаз до экрана, оно не должно быть меньше 2 м.

Комната, в которой ребенок смотрит телевизионные передачи, должна быть освещена, но свет от лампы не должен попадать в поле зрения и отражаться на экране. Глаза ребенка должны быть на уровне центра экрана или 2/3 его. Смотреть телевизор, сидя на полу, запрещается категорически! При назначении очков для дали, просмотр телепередач должен быть только в очках. Каждые 20 минут и во время рекламных пауз давать отдых глазам (посидеть с закрытыми глазами, подойти к окну и посмотреть вдаль). Детям дошкольного и младшего школьного возраста следует смотреть только дневные передачи и не более 2-3 раз в неделю.

**СВЕЖИЕ ФРУКТЫ и ОВОЩИ**, а также поливитамины.

Соответствующая освещенность, чистота оконных стекол и осветительной арматуры, соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, рациональное питание - без выполнения элементарных требований гигиены детей и подростков все мероприятия по охране зрения не приносят должного эффекта!

Если ребенок начал щуриться или жаловаться на то, что плохо видит - это должно явиться сигналом к посещению офтальмолога. Для детей очень важны профилактические осмотры, так как зрительный аппарат еще не сформирован.

Для своевременной профилактики глазных заболеваний ребенку рекомендуется комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть в даль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»



Е.В.Гилева

Исполнитель:

Антропова Екатерина Сергеевна,

Врач по общей гигиене отдела экспертиз условий воспитания и обучения тел. (34365) 2-48-16