

А.В. Мацукевич, учащийся XI класса

Научный руководитель – Л.Ф. Сенива, учитель биологии

Государственное учреждение образования «Гимназия №1 имени Ф.Я. Перца г. Пинска»

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Последние годы, в силу высокой нагрузки на учёбе и дома и ряда других причин, у большинства отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме людей. Гипокинезия в школьном возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой его домашними заданиями, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, спортивных занятий.

Одной из актуальных проблем для учащихся Беларуси является ухудшение зрения. На базе государственного учреждения «Гимназия №1 имени Ф.Я. Перца г. Пинска» был проведен профилактический медицинский осмотр, в ходе которого было выявлено, что болезни глаз составляют примерно 19% из общего количества заболеваний школьников.

Ухудшение зрения может быть вызвано несколькими причинами: постоянное напряжение глазных мышц и ухудшение кровоснабжения глаза, которое, бывает связано как с хроническим мышечным напряжением, так и с инфекционными заболеваниями — хроническим тонзиллитом, ревматизмом и т.д. На зрение влияет и общее состояние организма. Неправильное питание, стрессы, неправильная осанка, хронические напряжения в мышцах спины, шеи и плеч также негативно сказываются на глазах. По этой причине способность снимать напряжение не только в около глазных мышцах, но и в мышцах всего тела, является основой для восстановления хорошего зрения.

Родители и учителя должны приучать детей к правилам сохранения зрения. Многие дети любят читать лёжа или, например, в общественном транспорте. Однако, во время езды в транспорте из-за неровностей дороги и вибрации двигателя, а также при чтении лёжа под влиянием дыхания, сердцебиения и дрожания рук книга, журнал или газета, и глаза читающего находятся в постоянном движении относительно друг друга. В результате чего, глазам приходится постоянно «подстраиваться», чтобы наблюдаемый объект наблюдения все время находился в фокусе. При ежедневном систематическом чтении в транспорте или чтении лёжа возникают переутомление глаз и

так называемый срыв приспособительных механизмов, которые приводят к развитию близорукости, зрительного утомления и др.

Также с малых лет детей стоит приучать к правильной посадке во время зрительной работы. При неправильной посадке появляется сутулость, искривление позвоночника, что приводит к повышенному напряжению наружных и внутренних мышц глаза, а также мышц шеи и позвоночника. В результате глаза работают с перегрузкой и быстро утомляются. Кроме этого, постоянное напряжение различных групп мышц нарушает процесс кровообращения в глазах, что способствует «изнашиванию» глаз и появлению или прогрессированию глазных заболеваний.

Также мы заметили, что зачастую дети любят мерять чужие очки. Очки, как и линзы, являются средством индивидуального пользования и подбираются не только для каждого пациента, но и для каждого конкретного случая. Использование чужих очков может спровоцировать появление и развитие различных заболеваний глаз – близорукости, спазма аккомодации, боли во время зрительной работы, а также раннее старение глаз.

Родителям следует позаботиться об освещенности рабочего места своего ребенка. Свет от лампы обязан быть в достаточной мере ярким, но не резким, поэтому окулистами рекомендовано применение настольных ламп с плафоном. Окружающее пространство должно быть освещено так, чтобы глаза не получали лишнего напряжения при переходе от полумрака к яркому свету.

В наше время дети с малого возраста знают, что такое компьютер и телевизор. Но мы считаем, что родители должны по максимуму ограничивать времяпровождение своих детей за компьютером или телевизором. Во время просмотра телепередач на «голубом экране» происходит фокусирование зрения в одной точке. Хрусталик деформируется из-за такой статичной нагрузки и может частично или полностью потерять способность быстро изменяться. Постоянное мерцание плохо действует на глаз. Такой фактор провоцирует частое изменение размера зрачка, что приводит к повышению нагрузки на него. Совмещение, анализ и «выдача» полученного цвета является очень сложной задачей для глазного аппарата, постоянная такая работа глазного аппарата приводит к его излишнему напряжению, что негативно скажется на здоровье глаза.

В результате исследования мы пришли к выводам, что глаз – уникальный орган, благодаря которому мы получаем до 90 % информации об устройстве окружающего мира. Правила бережного и правильного отношения к зрению – залог здоровья глаз. Ведь потерять зрение легко, а вернуть невозможно. Таким образом, при соблюдении необходимых правил, можно сохранить хорошее зрение надолго и избежать его ухудшения.

Список использованных источников

1. Википедия – свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org/wiki>). – Электрон. дан.
2. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952.
3. Атлас «Нормальная анатомия человека» Липченко В.Я., Самусев Р.П.
4. Александрова А.П. Медицинская энциклопедия.
5. Ревин А.И. Специфика зрения человека.– М.: Медицина, 2003.