

## Хорошее зрение в школьном возрасте необходимо.

80% усваиваемой во время учёбы информации мы получаем с помощью зрения. Примерно у 25% учеников имеются проблемы со зрением, которые могут оказывать влияние на способность учиться и справляться с повседневными делами.

## Сигналы, предупреждающие о проблемах со зрением:

- Просмотр телевизора с очень близкого расстояния или чтение «носом в книгу»;
- Потеря строк во время чтения, применение пальца для слежения;
- Прищуривание, взгляд исподлобья, коррекция положения головы чтобы лучше видеть;
- Протирание глаз, частое моргание;
- Повышенная чувствительность к свету , избыточное слезоотделение, покраснение глаз (особенно вечером);
- Усталость глаз, глазная и головная боль;
- Ухудшение успехов в учёбе;
- Избегание действий, требующих хорошего зрения (чтение, игры с мячом и т.д.)

Наиболее распространённой проблемой зрения, которая встречается почти у четверти людей и обычно проявляется в школьные годы, является *близорукость*, то есть нарушение зрения вдаль. Пока глаз растёт, это состояние усугубляется и окончательно проявляется к 20-25-му году жизни. Для

коррекции зрения используют минусовые очки или контактные линзы.

При *дальнозоркости* зрение в даль лучше, чем зрение вблизи. Для большинства молодёжи это не проблема, однако почти у 6% людей могут возникать проблемы при чтении. Для коррекции зрения используются плюсовые очки, реже контактные линзы.

Часто в случае нескорректированных проблем зрения возникает *синдром усталости глаз*. Он может проявиться и у детей с абсолютно нормальными глазами в случае большой зрительной нагрузки и при неподходящих условиях для работы.

## *Как помочь глазам?*

- Пользуйся очками, которые тебе выписали, поскольку они делают зрение более чётким и оберегают глаза от утомления.
- Хорошее освещение, правильное положение тела и правильное расстояние до рабочей поверхности (в случае работы с очень мелкими предметами- не меньше 30 см)- сохраняет глаза.
- Проверяйте своё зрение у школьной медсестры или у семейного врача. В случае появления проблем обращайтесь к главному врачу.

