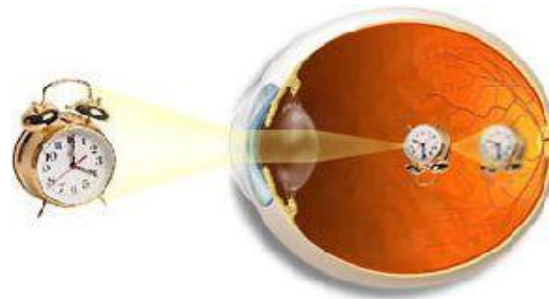




«Эпидемия» миопии

- Врачи офтальмологи отмечают, что детей с плохим зрением становится больше с каждым годом.
- Эта тревожная тенденция выявляется сегодня во всем мире и связана с ростом школьной близорукости.



- К настоящему времени четверть населения Земли страдает миопией (**1,6 миллиарда**), и, по научному прогнозу, к **2020** году число близоруких увеличится до **1/3 (2,5 миллиарда)**.

Земля превращается в планету прищуренных людей, и прежде всего, детей.



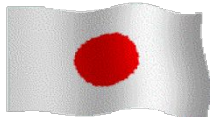
К примеру :



- на Тайване распространение близорукости у подростков за последние **10** лет возросло в **4** раза, и в результате **84%** школьников к **18** годам имеют миопию.



- В Китае **55%** девушек и **38%** юношей становятся близорукими к **16** годам.



- В Японии у **60%** молодых людей к **18** годам развивается миопия.



- В Испании



- и России эта цифра превышает **40%**.

Близорукость – ведущая причина плохого зрения во всем мире, и эта ситуация лишь усугубляется.

Как остановить «эпидемию» близорукости ?

В глобальном масштабе - нужна государственная программа предупреждения школьной близорукости.



- Состояние здоровья школьников в последнее время можно рассматривать, как фактор национальной безопасности,
- поэтому современная модель образования включает в себя задачи сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе обучения.

- Учителю, как ключевой фигуре образования, в вопросах сохранения здоровья требуется профессиональная поддержка медиков.



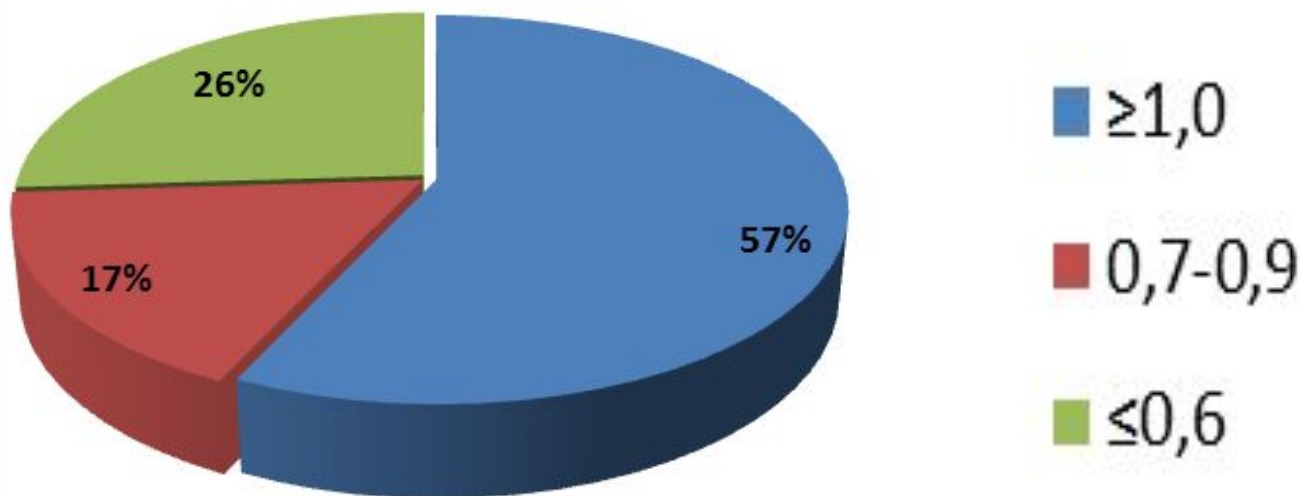
- Только ранняя диагностика и своевременное лечение могут противостоять близорукости. В связи с этим актуальность проведения просветительской работы с родителями и детьми, и со стороны педагогов, и со стороны врачей, в настоящих условиях возрастает.



- Надо неустанно формировать мнение о том, что офтальмологический осмотр ребенка должен быть ежегодным. Утверждать это позволяют тревожные результаты исследований.

Пример :

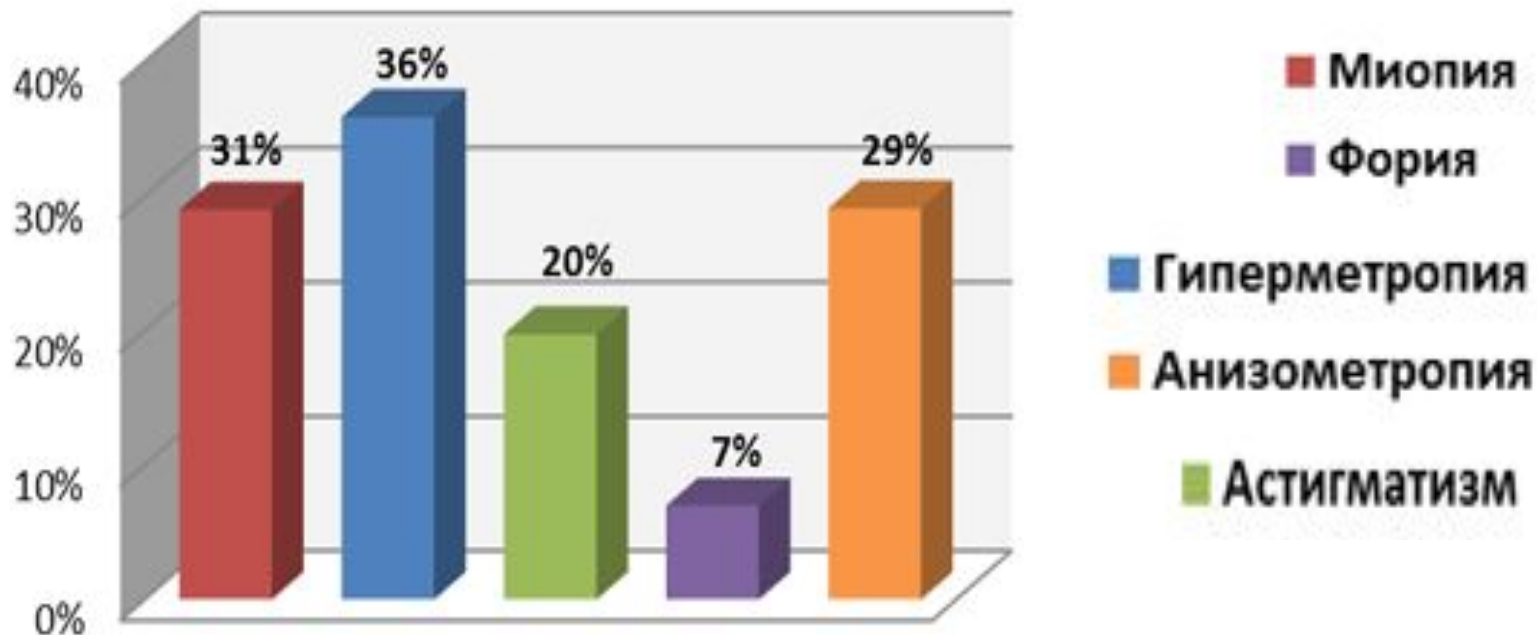
Сибирским Центром Профилактики и Лечения Близорукости «Глазка» за **3** года были обследованы **6.000** тыс. школьников.



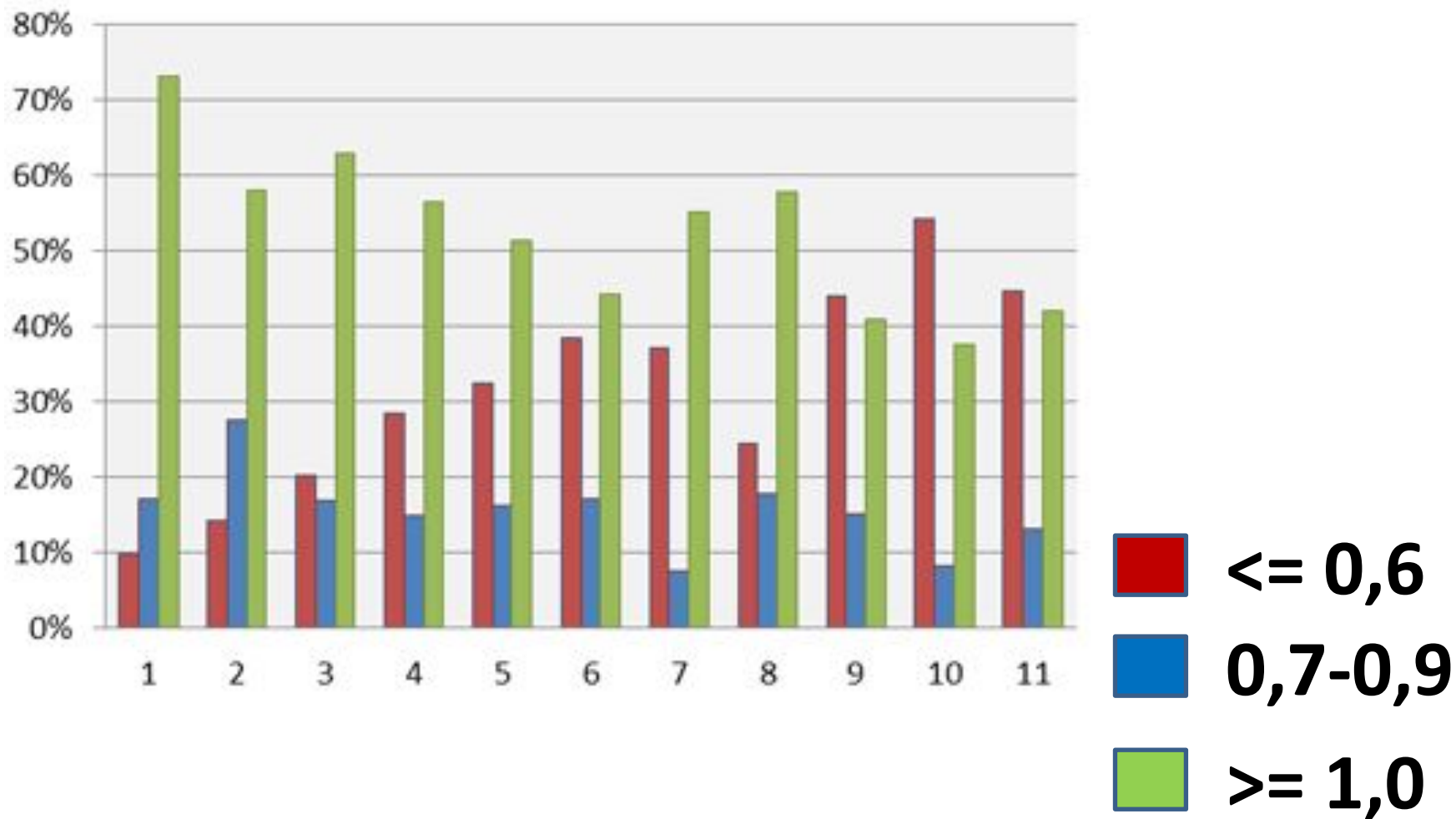
- **43%** учащихся имели остроту зрения ниже **1,0 (100%)**. При этом клинически значимое снижение зрения $\leq 0,6$ (**60%**), т. е., требующее подбора оптической коррекции, встречалось у **26%**. У **17%** учащихся острота зрения составила **0,7-0,9**.

Основными дефектами зрения были :

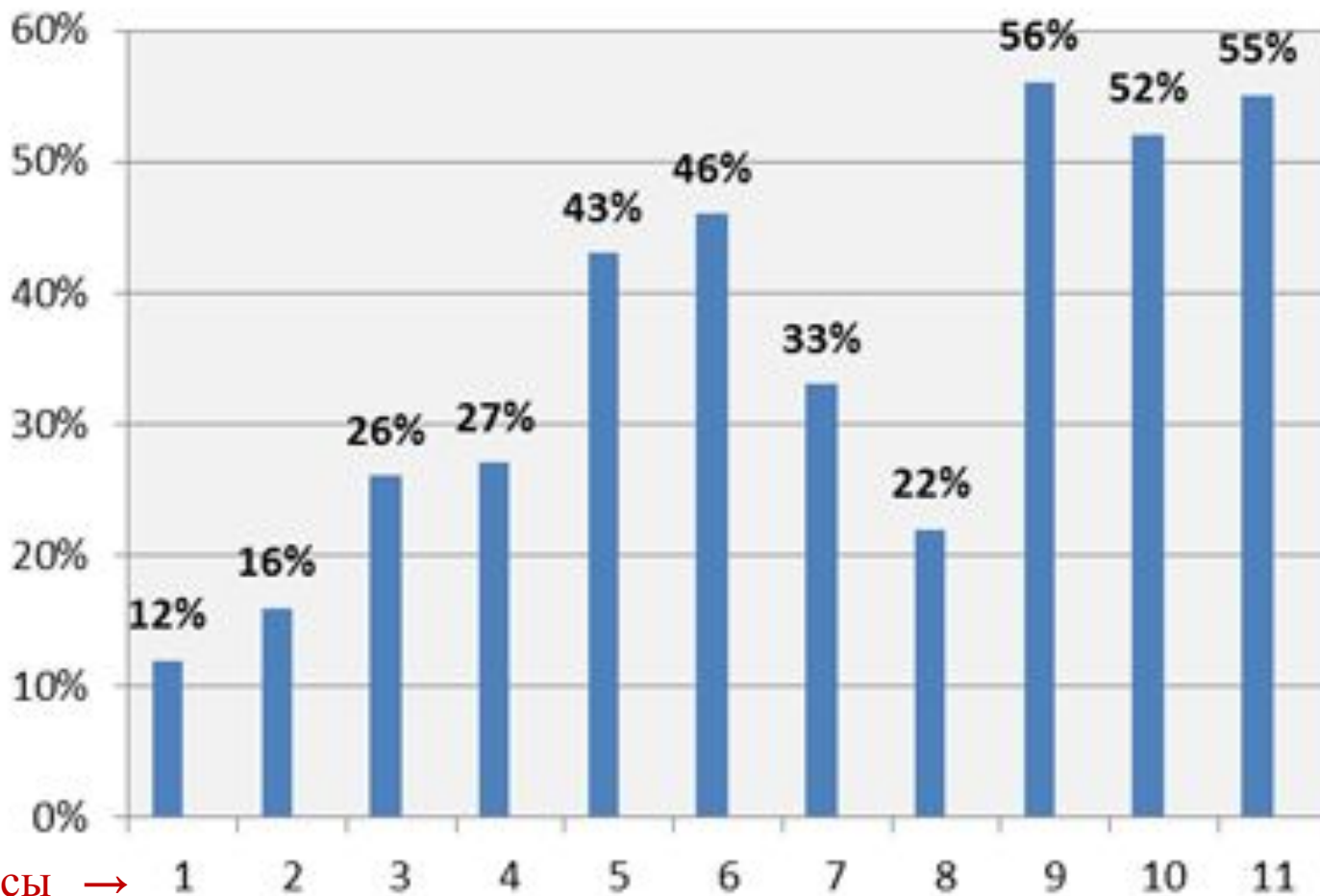
- ✓ близорукость (миопия) – **31%**,
- ✓ гиперметропия слабой степени (детская дальнозоркость) – **36%**,
- ✓ астигматизм (нарушение сферичности глаза) – **20%**,
- ✓ анизометропия (оптическое разноглазие) – **29%**,
- ✓ фория (нарушение бинокулярного зрения) – **7%** .



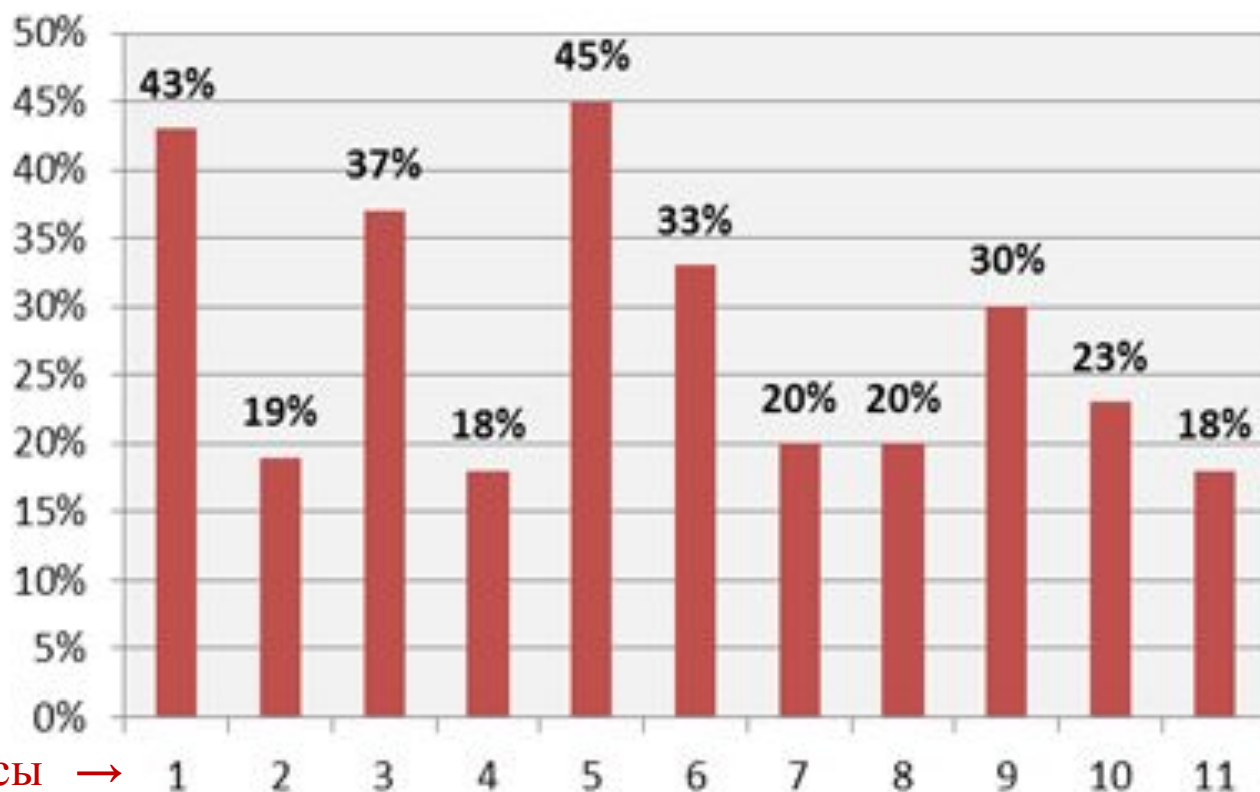
В процессе обучения число детей с остротой зрения **1,0** статистически достоверно уменьшается к моменту окончания школы, а с остротой зрения **≤0,6** неуклонно растёт.



Основной причиной снижения зрения у школьников является **близорукость**. При этом число детей с миопией по мере обучения в школе **увеличивается с 12 % до 55% .**

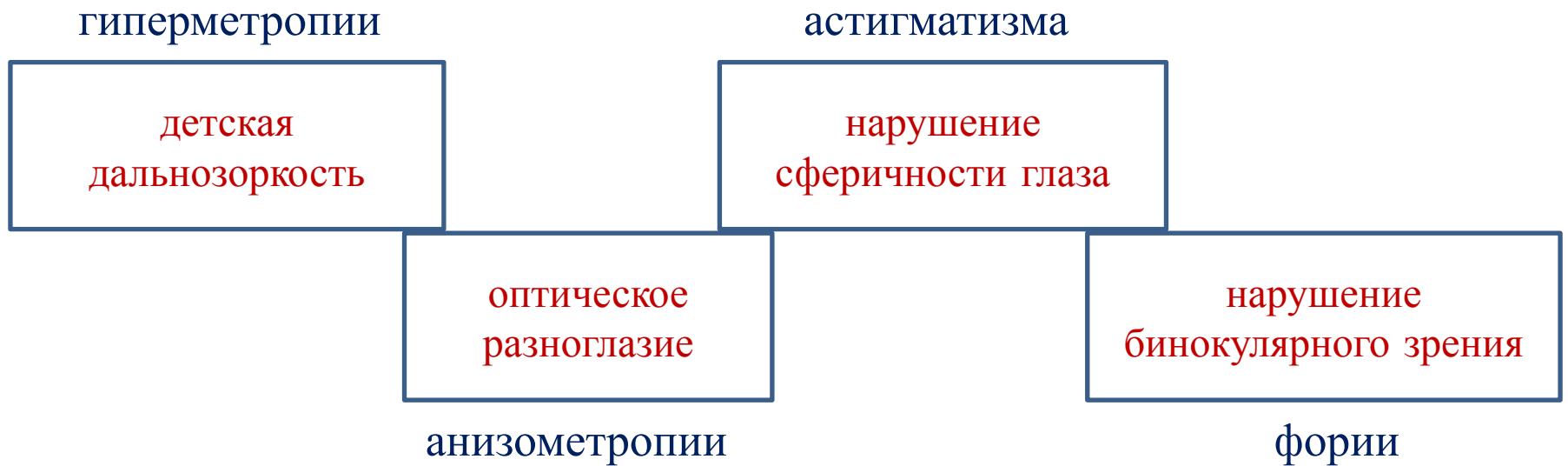


- Наглядная демонстрация нарастания патологии из класса в класс. Обращает на себя внимание высокий процент детей с миопией в начальной школе, увеличивающийся с **12%** в **1-ых** классах до **27%** в **4-ых**.
- Далее следует резкий скачок заболеваемости до **43-46 %** в **5-6-х** и до **52-56 %** в **9 -11-х** классах. В результате **число детей с нормальной оптикой глаза устойчиво снижается** к моменту окончания школы с **43-45%** до **18 %**.



Для современного состояния зрения школьников характерны следующие показатели:

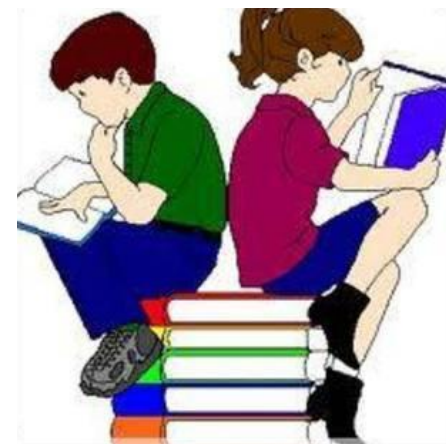
1. Высокий процент детей с пониженным зрением.
2. Ухудшение зрения школьников по мере обучения за счет неуклонного роста близорукости.
3. Усиление близорукости в начальной школе.
4. Высокая выявляемость факторов риска близорукости:



Корни выявленных негативных тенденций кроются в произошедших за последнее время изменениях в системе школьного образования.

По данным педагогической литературы, к важнейшим причинам неблагополучия здоровья учащихся относятся:

1. Технологии проведения урока и оценивания знаний (до **80%** учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс);
2. Чрезмерная интенсификация образовательного процесса, перегруженность учебных программ фактологической информацией, вызывающей у учащихся переутомление.



- 3.** Компьютеризация обучения, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся;
- 4.** Низкий или слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся и др.



В последние годы термин "школьные болезни" прочно вошел в педагогический обиход. В эту группу относятся, в первую очередь, сколиоз и близорукость, а также нервно-психические расстройства, астено-невротические состояния, нарушения обмена веществ и др.



Психологическое тестирование

- Обследовано **250** школьников, в основном близоруких.
 1. Состояние общей энергии: экономия энергии, астеничность организма, быстрое истощение (**72%**);
 2. Интровертность; трудности в общении (**61%**);
 3. Высокий уровень личной тревожности (**62%**);
 4. Эмоциональная неустойчивость; страхи; боязнь быть покинутым (**58%**);
 5. Низкая самооценка: недовольство собой, неуверенность в себе, нерешительность; боязнь осуждения (**54%**);
 6. Защита от окружающих - против ограничения, запретов, насмешек, непризнания, отсутствия авторитета (**65%**);
 7. Негативные эмоциональные реакции: негативизм, протестное поведение, агрессивность (**35%**).



Такое состояние психо-эмоционального напряжения и называется стрессом. Астено-невротический синдром у школьников является фактором риска развития близорукости.

Нет родителей, которые бы не заботились о своих детях. Проблема в другом: насколько мамы и папы подготовлены, просвещены в вопросах сохранения зрения. Многие из них верят, что одними тренировками глазных мышц можно избавить ребенка от близорукости, астигматизма и избежать очков.

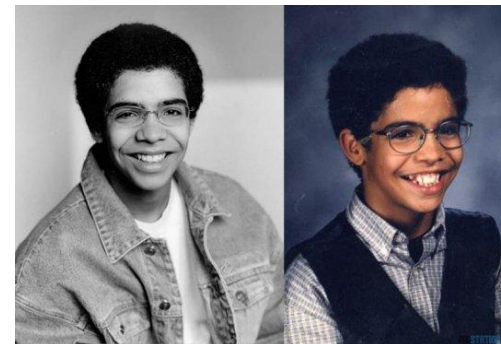


- Чтобы стабилизировать близорукость, родителям важно знать истинные факторы риска миопии. Условно их можно разделить на несколько групп:

1. Наследственность. Если оба родителя близорукие, то вероятность появления миопии у детей составляет в среднем **80%**, если один, то – **40 %**, если нет близоруких в семье – **10%**.

2. Возраст ребенка. Чем раньше появляется миопия, тем большую тенденцию к прогрессированию она имеет. Худший прогноз по зрению – при рано приобретенной или дошкольной близорукости.

3. Пол. Соотношение встречаемости миопии среди девочек и мальчиков составляет **55:45**. При этом у девочек близорукость прогрессирует быстрее.



4. Факторы образа жизни



1. **Гиподинамия.** У детей с активным, спортивным стилем жизни темп прогрессирования миопии медленнее, чем у малоподвижных.
2. **Несбалансированное питание:** преобладание углеводистой и недостаток белковой пищи, витаминов А, Е, С, макро-(кальций, железо, фосфор) и микроэлементов (медь, цинк).
3. **Неправильный зрительный стереотип:** низкий наклон головы, неправильная посадка, недостаточное освещение, чтение лежа.
4. **Чрезмерные зрительные нагрузки вблизи:** уроки, чтение, занятия за компьютером, игры на видео-приставках и мобильном телефоне, телепередачи.



5. Общие заболевания: родовые и приобретенные травмы головного и спинного мозга (особенно, шейного отдела позвоночника), нарушения осанки, острые (детские инфекции, грипп, частые ОРВИ) и хронические заболевания (печени и желчного пузыря, тонзиллит, синусит и др.);



6. Анатомические предпосылки со стороны глаз: ослабленная аккомодация, гиперметропия слабой степени, астигматизм, нарушение бинокулярного зрения.
7. Отсутствие необходимой оптической коррекции.

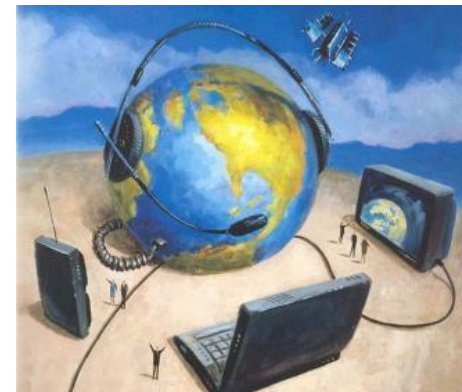
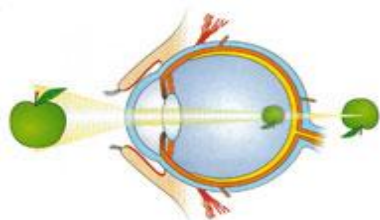
- Проблема некоррегированного детского зрения актуальна во всем мире. По данным **Brien Holden Vision Institute, Australia**, в разных странах **56 - 88%** детей с нарушениями рефракции (оптики глаз) не имеют необходимой оптической коррекции.



- Ведущими научно-исследовательскими институтами мира, занимающимися этой проблемой, установлено, что **12%** слепоты и **55%** патологии органа зрения обусловлены неоткоррегированными дефектами зрения.

- Накоплены экспериментальные доказательства усиления прогрессирования миопии в условиях очковой недокоррекции. Поэтому в настоящее время с научных позиций вопрос ставится таким образом: ***"эпидемия" миопии вызвана отсутствием оптической коррекции.***

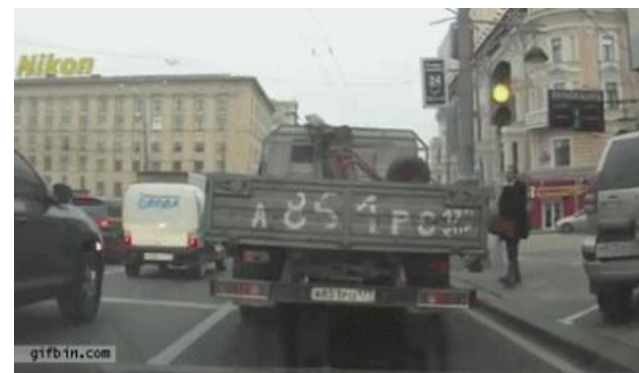
Как предотвратить?



В течение первых **10**-ти лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов:



- повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор),
- травмы,
- инфекции,
- неблагоприятная экология и др.



Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять влиянию внешней среды и предотвратить нарушение зрения у ребёнка?



- Любая двигательная активность помогает глазам ребёнка лучше работать. Стимулируйте его больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры.
- Обязательно следите за осанкой ребенка. Если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

- Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив.



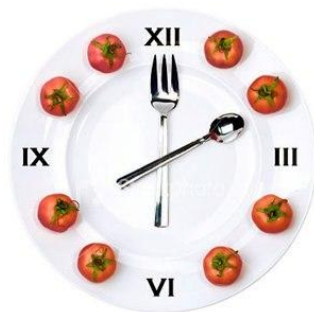
- Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и перенапрягаться, адаптируясь к свету.
- Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз.

Владимир Солоухин писал: "Детство как почва, в которую попадают семена. Биография человеческой души, человеческого сердца – это прорастание семян. Некоторые из них становятся чистыми и яркими цветами, некоторые – хлебными колосьями, некоторые – чертополохом". И от нас с вами зависит, каким вырастет ребенок: от семьи, от учителя и врача.

Неправильно принятые решениями, основанные на собственном опыте, интуиции, могут оказаться губительными для ребенка. Помните, что истинная близорукость необратима, и нельзя тешить себя иллюзиями об «излечивающей» глазной гимнастике.



- Ежегодно проверяйте зрение у врача офтальмолога.
- По рекомендации проводите медикаментозное и аппаратное лечение.
- Нормализуйте питание.
- Наполните день спортивными занятиями.
- Сведите к необходимому минимуму занятия на компьютере.
- Переключите интерес с телевизора на чтение с таймером на **30** минут.
- Обучите глазной гимнастике.



Это трудно, но только так можно остановить прогрессирование близорукости.



Научный прогноз о том, что через **10** лет каждый третий житель Земли станет близоруким, к сожалению, может сбыться, если не осознать истинные причины развития миопии и не изменить отношение к оптической коррекции зрения.



Интернет источники:

- http://mamaclub.ua/ozdorovlenie/material/narushenie_zreniya_u_detey_kak_predotvratit_gimnastika_dlya_glaz-5626.html
- <http://xn--d1accaakim4agyhm.su/rod/tolk/11/>
- Картнки: <http://images.yandex.ru/>