

## О профилактике нарушения зрения при работе с гаджетами

По данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне ее пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечеткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и быть основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы на компьютере и с гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики. При организации досуга ребенка, учитывая проблему гиподинамии рекомендуется предусмотреть в режиме дня ребенка прогулки не менее 2-х часов, причем в светлое время суток. По данным исследований распространенность нарушений зрения среди таких детей существенно ниже по сравнению с детьми в режиме дня которых ежедневные прогулки на свежем воздухе отсутствуют.