



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.rosпотребнадzor.ru; <https://fbuz66.ru/>

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

От 06.08.2025

№ 66-20-003-12/12- ¹⁰³² -2025

В СМИ,
на сайты Администраций МО, ГО,
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.

Снижение остроты зрения у детей и подростков, стало серьезной проблемой в наше время. В настоящее время очень актуальна профилактика нарушения зрения у школьников. Проблемы со зрением напрямую влияют на школьную успеваемость.

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.

Факторы риска.

- длительное нахождение у домашних приборов: компьютера, планшета, мобильного телефона;
- «отдых» у телевизора;
- чрезмерное напряжение зрительного аппарата (большое количество уроков);
- не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха);
- недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе;
- замена солнечного света искусственным (особенно в зимний период);
- плохое освещение (избыток света или темнота);
- неправильная осанка (сдавливается сосуды, питающие мозг, что может тоже привести к нарушению зрения);
- несбалансированное питание (в пище должны быть необходимые витамины и минералы);
- стресс;
- наследственность.

Меры профилактики.

Для того чтобы избежать расстройств в работе зрения, следует соблюдать несколько правил:

1. Не перенапрягать зрение - в перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть по 15 минут через каждые 30-40 минут.

2. Ограничить до минимума время работы за компьютером.
3. Отказаться от длительного просмотра телевизионных программ в пользу прогулки на свежем воздухе.
4. Вовремя вставать и ложиться, по возможности отдыхать днем (послеобеденный сон).
5. Следить за гигиеной глаз.
6. Избегать стрессов, не перегружаться.
7. Создавать хорошее освещение рабочего места ребенка. Свет должен быть с левой стороны стола.
8. Употреблять в пищу продукты богатые необходимыми для глаз витаминно-минеральным комплексом (морковь, свежая черника, желтый болгарский перец, орехи, молочные и кисломолочные продукты, шпинат, листья салата, тыква, печень, рыба, яйцо).
9. Соблюдать правильную осанку.
10. Расстояние от глаз до книги или монитора — должно быть не менее 30-40 см и обязательно фиксированным (расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м).
11. Показывать ребенка раз в год офтальмологу (а если в семье есть родственники с миопией, то чаще).
12. Если назначено ношение очков, обязательно носить их.
13. Гимнастика для глаз.

***Соблюдая простые правила и делая дополнительно упражнения для глаз, вы сможете избежать проблем со зрением!
Берегите себя и будьте здоровы!***

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



Е.В.Гилева

Исполнитель:

*Брынцева П.К., помощник врача по гигиене детей и подростков отдела ЭУВиО
тел. 8 (34365) 2-48-16*