



20 СЕНТЯБРЯ

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

- ▶ Порядка 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый в развитых странах страдает заболеваниями органов зрения. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения.
- ▶ Зрение – это бесценный дар, преподнесенный человеку самой природой. Благодаря глазам, мы получаем большую часть информации об окружающем мире, трудимся, читаем и учимся. Хорошее от рождения зрение нужно беречь, а если возникли проблемы – незамедлительно решать их.

- ▶ Некоторые дети имеют проблемы со зрением и носят очки еще до поступления в школу. В то же время, учебный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на глаза. Если ребенок редко бывает на свежем воздухе, малоподвижен, часто болеет, то у него повышается вероятность развития зрительных расстройств .
- ▶ Многие дети часами просиживают за монитором. Работа за компьютером является серьезной нагрузкой не только для органов зрения, но и для всего организма в целом. Вместе с тем, оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников, обязательно должен быть перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики глаз.
- ▶ Наиболее часто в школьном возрасте встречаются такие формы нарушений зрения, как спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость и астигматизм.



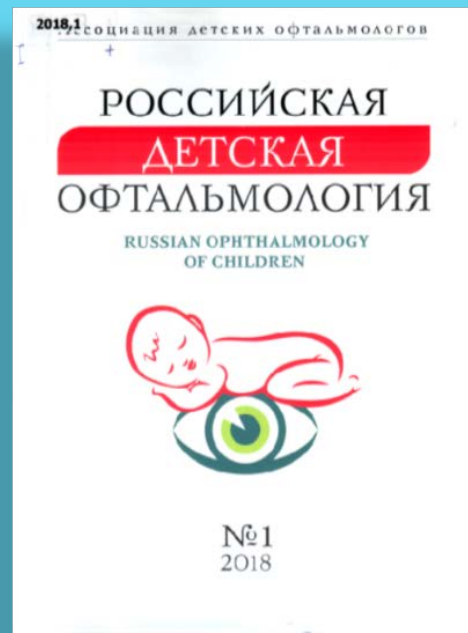
- ▶ Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов. Крайне важно обеспечить хорошую освещенность
- ▶ В школьном возрасте нужны систематические занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений, профилактику заболеваний.
- ▶ Занятия физкультурой и спортом обеспечивают улучшение деятельности всех органов и систем, стимулируют обменные процессы в организме, что положительно воздействует на зрение.

ДОКУМЕНТЫ ПО ТЕМЕ



Цветовая дифференциация воланов при коррекции и профилактике нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона / В. Г. Турманидзе [и др.] с.31-36

Малаян Е.А. Современные физиотерапевтические технологии при восстановительном лечении нарушенных функций органа зрения у детей..... с.25-29





Новикова И. И. Результаты комплексной гигиенической оценки здоровья школьниковс.31-35



Павлюченко О. В. Медицинский взгляд на детское зрение с. 22-24

БИБЛИОГРАФИЯ ПО ТЕМЕ

- ▶ Александрова И. Э. Гигиеническая оценка учебного расписания в условиях школьной цифровой среды [Текст] / И. Э. Александрова // Здоровье населения и среда обитания. - 2018. - № 3.- С.15-17
- ▶ Александрова И. Э. О взаимосвязи показателей утомляемости учащихся с факторами урока и школьного расписания [Текст] / И. Э. Александрова // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8.- С.24-26
- ▶ Гигиеническая оценка использования интерактивной доски на занятиях дошкольников [Текст] / М. И. Степанова [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8.- С.21-23
- ▶ Гигиеническая оценка фактического питания детей школьного возраста как фактора риска формирования морфофункциональных отклонений [Текст] / А. В. Сорокина [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 1.- С.27-29
- ▶ Гигиенические проблемы использования информационно-коммуникационных технологий школьниками и студентами [Текст] / Н. А. Скоблина [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 9.- С.52-55
- ▶ Гигиенические проблемы охраны зрения школьников и студентов в условиях гиперинформационного общества [Текст] / Н. А. Скоблина [и др.] // Российская детская офтальмология. - 2017. - № 4.- С.5-9
- ▶ Грицинская В. Л. Оценка физического развития мальчиков школьного возраста г. Санкт-Петербурга с использованием антрометрического калькулятора ВОЗ [Текст] / В. Л. Грицинская // Здоровье населения и среда обитания. - 2018. - № 2.- С.16-19
- ▶ Динамический контроль школьной адаптации детей с высокофункциональными аутистическими расстройствами с использованием шкалы количественной оценки детского аутизма (ШКОДА) [Текст] / А. Ф. Шапошникова [и др.] // Психическое здоровье. - 2017. - № 3.- С.57-61

- ▶ Егорова Т. С. Роль оптической когерентной топографии в диагностике патологии позвоночника у слабовидящих школьников [Текст] / Т. С. Егорова, Т. С. Смирнова, И. В. Егорова // Глаз. - 2017. - № 1.- С.20-25
- ▶ Ильинская, Марина Витальевна. Без очков. Восстановление зрения без лекарств [Текст] / М. В. Ильинская, 2017. - 240 с. 606984
- ▶ Козакевич Н. В. Соматометрические показатели школьников, проживающих на территориях с различным уровнем урбанизации [Текст] / Н. В. Козакевич, В. А. Мельник // Проблемы здоровья и экологии. - 2017. - №1.- С.98-102
- ▶ Козакевич Н. В. Сравнительный анализ возрастной динамики соматометрических показателей школьников различных регионов проживания [Текст] / Н. В. Козакевич // Проблемы здоровья и экологии. - 2018. - № 1.- С.91-98
- ▶ Кошиц И. Н. Снова о школьной оптике и слезной пленке: ответ на второй критический отклик А. И. Мягих [Текст] / И. Н. Кошиц, О. В. Светлова // Глаз. - 2017. - № 6.- С.42-44
- ▶ Кошиц И. Н. Традиционные представления о глазном фокусе и новые выявленные физиологические механизмы наведения глаза на резкость [Текст] / И. Н. Кошиц, О. В. Светлова // Российская детская офтальмология. - 2017. - № 4.- С.24-36
- ▶ Кучма В. Р. Стратегия развития популяционной и персонализированной гигиены детей и подростков [Текст] / В. Р. Кучма // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8.- С.7-10
- ▶ Лукошина М. К. Результаты восстановления остроты зрения у детей на аппарате «Амблиокор» [Текст] / М. К. Лукошина, А. И. Мягих // Глаз. - 2017. - № 3.- С.29-31
- ▶ Малаян Е. А. Современные физиотерапевтические технологии при восстановительном лечении нарушенных функций органа зрения у детей [Текст] / Е. А. Малаян // Российская детская офтальмология. - 2018. - № 1.- С.25-29

- ▶ Мельник С. Н. Изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы лицеистов в процессе обучения [Текст] / С. Н. Мельник, В. А. Мельник // Проблемы здоровья и экологии. - 2017. - № 2.- С.33-38
- ▶ Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов [Текст] / Н. А. Скоблина [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 7.- С.41-43
- ▶ Мехтиева А. Ф. Влияние семейной среды обитания на распространенность среди школьников артериальной гипертензии [Текст] / А. Ф. Мехтиева // Российский медицинский журнал. - 2017. - Т. 23 № 2.- С.60-63
- ▶ Наглядная офтальмология [Текст] : пер. с англ. / Д. Олвер [и др.], 2017. - 181 с. 608157
- ▶ Новикова И. И. Результаты комплексной гигиенической оценки здоровья школьников [Текст] / И. И. Новикова, Ю. В. Ерофеев, А. В. Денисов // Здоровье населения и среда обитания. - 2018. - № 4.- С.31-35
- ▶ Офтальмология [Текст] : учебник / [В. Н. Алексеев и др.] ; под ред. Е. А. Егорова, 2017. - 271 с. 606450
- ▶ Офтальмоэргонимическая оценка методов традиционной медицины и физиотерапии в профилактике прогрессирования близорукости у детей и подростков [Текст] / Т. С. Смирнова [и др.] // Глаз. - 2017. - № 5.- С.33-37
- ▶ Павлюченко О. В. Медицинский взгляд на детское зрение [Текст] / О. В. Павлюченко // Мир медицины. - 2017. - № 12.- С.22-24
- ▶ Переносимость и эффективность применения растворимого сублимированного цикория в питании детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / И. Я. Конь [и др.] // Педиатрия. - 2017. - Т. 96 № 1.- С.82-90

- ▶ Порецкова Г. Ю. К вопросу о систематизации школьно-обусловленной патологии [Текст] / Г. Ю. Порецкова, Д. В. Печуров, И. К. Рапопорт // Здоровье населения и среда обитания. - 2018. - № 5.- С.30-34
- ▶ Протасовицкая Р. Н. Офтальмологический случай дирофиляриоза: эпидемиология, диагностика, профилактика [Текст] / Р. Н. Протасовицкая // Проблемы здоровья и экологии. - 2017. - № 2.- С.59-64
- ▶ Седова А. С. Мотивация к занятиям физической культурой и физическая подготовленность школьников [Текст] / А. С. Седова, П. И. Храмцов // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 11.- С.40-43
- ▶ Соколов И. А. Зрительное утомление в современных условиях и пути его профилактики [Текст] / И. А. Соколов, Н. Ю. Малькова // Медицина труда и промышленная экология. - 2018. - № 5.- С.39-43
- ▶ Состояние здоровья и приверженность здоровому образу жизни современных школьников [Текст] / Р. Ф. Шавалиев [и др.] // Вопросы детской диетологии. - 2018. - Т. 16 № 1.- С.18-25
- ▶ Ставицкая Т. В. «Доппельгерц® V.I.P. Офтальмовит» - универсальное средство для профилактики компьютерного синдрома [Текст] / Т. В. Ставицкая // Глаз. - 2017. - № 5.- С.9-14
- ▶ Ставицкая Т. В. Современные риски развития ВМД и методы их профилактики [Текст] / Т. В. Ставицкая // Глаз. - 2017. - № 2.- С.21-25
- ▶ Сухарева Л. М. Психофизиологические и психосоциальные особенности учащихся 9-11 классов средней школы [Текст] / Л. М. Сухарева, В. Р. Кучма, Д. С. Надеждин // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8.- С.31-35
- ▶ Таблицы показателей морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста [Текст] : метод. рекомендации / А. Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А. Н. Герасевича, 2017. - 75 с. 606081

- ▶ Функциональное взаимодействие дисперсионных физиологических механизмов наведения глаза на резкость с механизмами развития приобретенной миопии. Часть 1. Теоретические аспекты дисперсионной оптометрии [Текст] / И. Н. Кошиц [и др.] // Российская детская офтальмология. - 2018. - № 1.- С.30-45
- ▶ Храмова П. И. Эффективность профилактики и коррекции нарушений функционального состояния костно-мышечной системы у младших школьников в процессе физического воспитания [Текст] / П. И. Храмова // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8.- С.44-45
- ▶ Цветовая дифференциация воланов при коррекции и профилактике нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона [Текст] / В. Г. Турманидзе [и др.] // Детская и подростковая реабилитация. - 2018. - № 1.- С.31-36
- ▶ Чубаровский В. В. Психическое состояние у учащихся подростков: ретроспективный анализ распространенности пограничной психической патологии [Текст] / В. В. Чубаровский, И. С. Лабутьева, В. Р. Кучма // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8.- С.50-53
- ▶ Энциклопедия для родителей [Текст] / Э. А. Абашидзе [и др.] ; под ред. Л. С. Намазовой-Барановой, 2017. - 739 с. 609164

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

