

## Введение

*Мы можем указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто пойдёт по нему.*

Йог Рамачарака

Крупнейший немецкий естествоиспытатель прошлого века Г. Гельмгольц писал: “Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы. Поэты воспевали его, ораторы восхваляли, философы прославляли его, как мерило, указывающее на то к чему способны органические силы, а физики пытались подражать ему как недостижимому образцу оптических приборов”.

Зрение и движение неразрывны. И действительно, глаза – самый подвижный наш орган. Ещё И.М. Сеченов, отец русской физиологии, тесно связывал зрительное восприятие с деятельностью мышечного аппарата глаз. Он указывал, что мышцы не только обеспечивают изменение положения глаз в орбите, но и являются также механизмом, при помощи которого сознание получает информацию о пространственных отношениях внешнего мира.

Дефицит движений в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата.

В настоящее время считается окончательно доказанным, что близорукость чаще возникает у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья. По данным Т.С. Смирновой (1976), среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в два раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Отмечается связь близорукости с простудными, хроническими и тяжёлыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Это связано с неправильной позой при чтении и письме, а также быстрым утомлением мышц шеи и спины. Нарушение осанки, в свою очередь, ухудшает состояние внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой.

Физическая культура, подвижные игры на свежем воздухе, спорт должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, укреплению склеры глаза.

Новейшие работы учёных подтверждают: глаз – не просто орган чувств, он – часть мозга, вынесенная на “передний край” восприятия.

В заключение, хочется привести аксиомы Йога Раманантата:

1. Всё, что полезно для тела, полезно и глазам.
2. Упражнения для тела благотворно действует и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений – им необходимы ещё и свои собственные.
3. Упражнения для глаз оказывают своё полное действие, то есть укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически –

ежедневно и по несколько раз в течение дня. На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.

4. Усталость глаз – одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них – это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.
5. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретается только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение стилем и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.
6. Солнечный свет и видение чёрного поля закрытыми глазами – два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения.
7. Очки – выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они – залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно.
8. Глаза – это не просто орган зрения и не только “зеркало души”, но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом – это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.
9. Красота глаз – это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности.

Проблемой сохранения зрения занимались с давних времён. Касаясь вопросов профилактики глазных заболеваний, в книге издания 1804 года – “О сохранении зрения”, сочинение “для народа” Фёдора Гильтебрандта, доктора медицины и химии, адъюнкт-профессора анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии, приводится множество ценнейших рекомендаций и простых советов, интересных для современных офтальмологов и физиологов зрения. Очень интересен, например, метод снятия зрительного утомления холодным водяным душем. В книге имеется даже описание специальной “машины для впрыскивания в глаза холодной воды при повреждённом зрении”.

Вот несколько советов из книги Ф. Гильтебрандта:

“Кто беспрестанно трудится, а особенно часто и долго занимается рассматриванием мелких единообразных предметов и, сверх того, должен ещё напрягать дух при своих работах, тот очень благоразумно поступит, ежели будет, сколько можно, упражнять глаза своим смотрением вдаль на вольном чистом воздухе; и таким образом он должен поступать не только в летнее время, но и в хорошие зимние дни: ибо сие есть вернейшее средство к укреплению глаз для новых трудов....Ещё раз повторяю, что действие частых прогулок по лесам и просторным лугам зрению весьма полезно”.

И далее: “Из всех игр, в коих обыкновенно проводят зимние вечера, для занимающихся весь почти день трудною для глаз работою бильярд как превосходное средство для поправления утомления глаз большого заслуживает одобрения”.

“Поутру, после умеренного и покойного сна, зрение на величайшее напряжение способно без вреда: ибо тогда всё тело, следовательно, и глаза приобретают новую силу. Не должно, однако ж, тотчас по пробуждению спешить к трудам: ибо поспешный переход от совершенного покоя к сильному напряжению легко может иметь очень худые следствия”.

“Вскоре после стола, а особливо довольно сыто наевшись, не должно приниматься за труды, истощающие зрительную силу, особенно когда надобно сидя упражняться. Равным образом должно тщательно избегать всякой работы, вредной для глаз после оно не было: поскольку в обоих случаях бывает прилив крови к голове, от чего глаза делаются неспособными к скоропостижному напряжению”.

“Вечером при свете должно совершенно избегать всякого напряжения глаз, ежели возможно. Кто хочет сохранить остроту своего зрения, в зимние вечера должен выбирать для глаз такое дело, которое не требует вместе и душевных сил”.

“Весьма многие делаются близорукими от первых обстоятельств их воспитания. Почему никогда не бывают таковыми те, которые с молодых лет жили на вольном воздухе, как-то матросы и извозчики. Напротив того, дети, воспитанные в городе и которых в первые лета не выпускали из комнаты, по большей части бывают близорукими. К несчастью, весьма глупое воспитание, как между некоторыми дворянами, так и между достаточными гражданами, очень многим детям подаёт причину к близорукости с первых ещё лет, часто по тесноте детской комнаты, часто по тесноте детской комнаты, часто по причине мелких игрушек и малого движения на вольном воздухе, что дитя к близорукости предрасполагает... Но ничего не может быть вреднее глазам детей, как то, когда их принуждают рано утомлять зрение в рассмотрении мелких предметов. Ежели, к несчастью, при худом воспитании будет худое строение глаз, как, например, весьма выпуклые и навывкате глаза, то при таковых обстоятельствах легко заключить можно о следствии близорукости в высокой степени. Взрослые молодые люди, будучи зоркими, от многого чтения и письма при свече делаются близорукими, так как и женщины от утончённых рукоделий”.

“Ношение узкого платья также для глаз весьма вредно. Вообще для глаз весьма вредно. Вообще доказано, что платье, крепко сжимающее тело и, следовательно, препятствующее обращению соков, производит сильное притечение крови к голове и глазам... Узкое платье особенно вредит глазам в то время, когда человек начинает приходить в мужественный возраст, и употребляет весьма питательную и ароматическую пищу: ибо тогда скопление соков, а, следовательно, раздражение зрительного нерва столь увеличивается, что сии жертвы безумной моды в самой цветущей юности лишаются удовольствия наслаждаться остротою зрения”.

“Нет никакого сомнения, что пища и питьё действует на глаза особенным образом, и частые ошибки в рассуждении диеты могут причинить не только неисцелимую слабость зрения, но и совершенную слепоту”.

“Вообще надобно почитать за правило омовение глаз поутру, и если нужно, то и днём, что особенно должны наблюдать живущие в больших городах: ибо их глаза наиболее подвергаются пыли, которая по большей части бывает причиной глазных воспалений; однако ж, надобно остерегаться излишнего омовения: поскольку оно, раздражая глаза, умножает притечение к ним соков. Вода, употребляемая, на сей конец, должна быть чистая и холодная”.

“Для занимающихся рассмотрением мелких вещей, как-то естествоиспытателей и ремесленников, весьма полезно жить в местах, окружённых различными видами, и где глазам для отдохновения представляются различные предметы. В свободное время очень полезно для зрения рассматривать отдельные предметы и находить в том удовольствие: например, езда верхом, что благотворным сотрясением чувственных жил великую доставляет пользу и ослабшим зрительным нервам; то же самое можно сказать о езде в карете и прогулке пешком”.

Примеры полезных советов из книги Ф. Гильтебрандта можно было бы приводить ещё достаточно, чтобы сделать вывод: уже в начале прошлого столетия было известно значение здорового образа жизни для сохранения зрения. Сегодня же с учётом новейших достижений науки мы должны это знание сделать правилом жизни.

### Работа с родителями, имеющих детей с нарушением зрительного анализатора

С родителями данной категорией детей необходимо вести разъяснительную работу по профилактике нарушения органов зрения. Родители данной категории детей должны быть ознакомлены с основными динамическими, статическими, релаксационными упражнениями и приемами массажа и самомассажа.

С родителями проводятся профилактические беседы по вопросам соблюдения режима зрительной работы, выполнения основных упражнений для органа зрения, правильного питания, приема витаминов (особенно А, В, С) и проведению закаливающих процедур.

Большую помощь в физическом воспитании близоруких школьников могут оказать родители. Они должны помочь детям проводить самостоятельные занятия физкультурой дома. Для этого существуют разнообразные формы: ежедневная утренняя гимнастика, физкультпаузы в течение 15-20 мин., игры дома и на воздухе, специальная лечебная гимнастика для глаз и др. Эти занятия можно проводить в любое время дня, не менее 2-3 раз в неделю, в выходной день их продолжительность целесообразно увеличить до 40-50 мин.

Следует помнить, что начинать занятия физкультурой дома близоруким школьникам можно только после консультации с глазным врачом и после обучения специальным упражнениям в кабинете лечебной физкультуры.

Рекомендуются следующие формы самостоятельных занятий:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Лечебная гимнастика (гимнастика для глаз).
3. Занятия физкультурой по избранной программе.
4. Физкультурная пауза во время работы или учёбы при выполнении домашних заданий через каждые 1,5-2 часа.
5. Элементы самомассажа.
6. Закаливание организма.

При организации самостоятельных занятий необходимо знать и выполнять следующие методические указания.

1. Самостоятельные занятия физкультурой должны проводиться систематически, не реже 3-4 раз в неделю. Утренняя гигиеническая гимнастика и гимнастика для глаз – ежедневно.
2. Средства (упражнения) и методика их выполнения должны соответствовать состоянию здоровья, степени близорукости и тренированности организма (перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом).
3. Занятие физкультурой состоит обычно из подготовительной, основной и заключительной частей.
4. Комплексы утренней гигиенической гимнастики составляются так, чтобы они включали упражнения для различных групп мышц и суставов, а также содержали общеразвивающие, специальные и дыхательные упражнения. Специальными в данном случае являются упражнения для наружных и внутренних мышц глаз. Они выполняются на фоне общеразвивающих и дыхательных упражнений, чередуются с ними или проводятся одновременно.
5. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно как на отдельном занятии, так и от одного занятия к другому. К концу занятия нагрузка уменьшается. Нежелательно, чтобы после занятий физкультурой ощущалась сильная усталость. Степень нервно-мышечного напряжения во время занятий должна быть средней, чтобы не вызывать значительного утомления организма и снижения остроты зрения.
6. Специальные упражнения для глаз – это движения глазными яблоками во всех возможных направлениях: вверх и вниз, в стороны, по диагонали и круговые, - а также упражнения для внутренних мышц глаз. Названные упражнения желательно чередовать и сочетать с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении почти каждого из них (особенное с движениями рук) можно делать и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом глазного яблока должна быть максимальной, темп средним или медленным.
7. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них и постепенно увеличивать их до 8-12.
8. Помимо использования специальных упражнений для мышц глаз важно давать активный отдых глазам в процессе зрительной работы. С этой целью сначала нужно помассировать глазные яблоки (через закрытые веки) 10-15 сек., затем быстро поморгать в течение 15-20 сек., закрыть глаза и посидеть так 1-2 мин., а затем выполнить упражнения для наружных и внутренних мышц глаз в течение 1 мин.
9. Занимающиеся физкультурой должны овладеть элементами самоконтроля: уметь считать частоту пульса и дыхания, определять соответствие общей нагрузки возможностям организма по пульсу и внешним признакам: окраске кожи лица (покраснение или побледнение), губ (посинение или побледнение), самочувствию и настроению.
10. Занятия физической культурой важно сочетать с закаливанием организма воздухом, солнцем и водой.
11. Схему занятий физкультурой в домашних условиях можно представить так:

- а) ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- б) общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- в) специальные упражнения для наружных мышц глаз;

- г) общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- д) специальные упражнения для мышц глаз;
- е) элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;
- ж) упражнения на расслабления мышц конечностей;
- з) дыхательные упражнения.

Придерживаясь этой схемы, каждый может сам составить для себя нужный комплекс упражнений, используя приводимые выше упражнения.

### 3. Специальные приемы лечения органа зрения

При работе с детьми с нарушениями зрительного анализатора, и их родителей необходимо знакомить с некоторыми приемами лечения зрения, даже здоровых глаз. Специальные приемы лечения глаз это: 1) лечение солнцем (соляризация); 2) оладонивание (“пальминг”); 3) центральная фиксация; 4) моргание.

#### 1. Лечение солнцем (соляризация).

Глазам так же нужен свет, как желудку пища. Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляется и в том, что он стимулирует нервы сетчатки, а также существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами органе. “Хорошо просоляризованные глаза, - говорит Бейтс, - выглядят прекрасно, ваша внешность от соляризации только выиграет. Солнечные лучи придают глазам неповторимую красоту - они становятся блестящими, живыми и притягательными”.

Всем нам известно, что при сильном, ярком освещении глаза видят лучше, каким бы заболеванием глаз человек ни страдал. Однако воспользоваться этим светом слабые, больные, неподготовленные к свету глаза не могут. Поэтому врачи рекомендуют при заболеваниях сетчатки, глаукоме, катаракте не пользоваться ярким светом, который действительно может способствовать ухудшению зрения, потому что в неподготовленных глазах вызывает напряжение. Бейтс считает, что, укрепив глаза с помощью соляризации, вы сможете хорошо видеть при любом свете.

Как и при любом лечении, важно соблюдать меру:

1. Нежелательна длительная соляризация на жарком солнце;
2. После соляризации желательно промывать глаза чистой холодной водой;
3. Смотреть на солнечный диск лучше всего, погрузившись в воду.

Техника соляризации.

Для выполнения процедуры лучше всего выйти на свежий воздух. Это полезно тем, что вы будете получать достаточное количество кислорода, который необходим вашим глазам. Главное же в соляризации - это наличие сильного света.

Сядьте так, чтобы солнце светило вам в лицо. Максимально расслабьтесь. Спина должна быть прямой. Ноги поставьте всей ступней на пол, не надо их скрещивать. Руки должны быть расслаблены.

Мягко прикройте глаза и подставьте их солнечному свету, чтобы лучи солнца как бы просачивались сквозь веки. Чтобы равномерно просоляризовать всю поверхность глаз, Бейтс рекомендует медленно, плавно и непрерывно поворачивать голову из стороны в сторону, но не слишком сильно, иначе будут напрягаться мышцы шеи, что нежелательно. Общий угол поворота головы между крайними конечными точками

должен составить примерно 90°, т.е. голова поворачивается примерно на 45 " в одну и в другую сторону. Не открывайте глаза. Отдайтесь целиком ощущению тепла на лице от солнечных лучей.

Можно предложить щадящий вариант соляризации. Посмотрите на белое облако в яркий солнечный день в течение нескольких секунд. Закройте глаза ладонями на несколько секунд. Вновь посмотрите на облако и т.д. Повторите этот цикл 12 раз. Яркий свет солнца, отраженный от облаков, достаточно силен, чтобы стимулировать клетки сетчатки, и в то же время достаточно мягок, чтобы смотреть на него открытыми глазами.

После любой соляризации Бейтс советует на несколько минут прикрыть глаза ладонями, чтобы дать глазам отдых. Солнечный свет стимулирует нервы сетчатки, а темнота дает им возможность отдохнуть. Следует держать у глаз ладони до тех пор, пока всякие радужные цвета, как в калейдоскопе, не исчезнут. Когда это произошло, надо убрать руки от лица и открыть глаза. Сразу же вы ощутите, насколько отдохнувшими и свежими чувствуют они себя теперь и насколько острее стало зрение после этих процедур.

## **2. Оладонивание (пальминг).**

В свою систему Бейтс ввел упражнение, позволяющее добиться полного затемнения, дающего отдых глазам. Он назвал его "пальмингом" ("palming" происходит от английского слова "palm" - "ладонь").

Правильное исполнение пальминга включает овладение его физической и психической сторонами. Мягко закройте глаза и прикройте их чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест, так чтобы мизинцы наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Никакого напряжения в руках, а также веках и бровях.

Сидя за столом, не выгибайте шею, не сутультесь и не горбите спину. Это может привести к напряжению и утомлению, ведет к пережатию кровеносных сосудов, проходящих через шею и снабжающих кровью мозг и глаза. Правильное положение такое: необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так чтобы позвоночник и шея (фактически, шейные позвонки) находились на одной прямой. Таким образом, вы сохраните правильную осанку и избежите излишнего напряжения.

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления. Со стороны психической необходимо видение абсолютно черного поля перед глазами. Черного поля не надо добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Если человек способен правильно контролировать свои мысли, свою психическую деятельность, добиться видения черного удастся практически мгновенно.

Если ребенку трудно представить черное поле, необходимо помочь припомнить какой-либо предмет чёрного цвета или посмотреть предварительно на черный предмет.

## **3. Центральная фиксация.**

Глаз представляет собой миниатюрную camera obscurus, очень похожую на фотоаппарат, но весьма отличную. Светочувствительная в фотоаппарате одинаково чувствительна в каждой точке, а сетчатка глаза имеет точку максимальной чувствительности, которая западной наукой называется fovea centratis, что дословно значит центральная ямка. Другая часть сетчатки имеет меньшую чувствительность.

При нормальной зрительной функции, одна часть рассматриваемого объекта видна лучше, чем все остальное, которые пропорционально удалены от точки наилучшего зрения. При нарушении функции зрительного анализатора, глаз старается увидеть одновременно значительную часть своего зрительного поля одинаково хорошо. Такая попытка приводит к сильному напряжению и глаз, и психики. Таким образом, неизменным симптомом всех аномальных состояниях глаз, будь то функциональные или органические аномалии, является утрата этой центральной фиксации.

Главным фактором нарушения центральной фиксации является психическое напряжение. Когда мозг находится в напряжении, глаза обычно в большей или меньшей степени слепнут. Если напряжение велико, то в процесс может быть вовлечена вся или большая часть сетчатки. Все должны помнить, что нервы центральной ямки вибрируют сами по себе, когда они расслаблены. Поэтому необходимо учиться поддерживать глаза в расслабленном состоянии, как во время отдыха, так и во время зрительной работы. Никакого напряжения, ни при каких обстоятельствах, за исключением сознательных движений, когда вы делаете упражнения.

Пределы человеческого зрения естественным образом зависят от степени центральной фиксации. Человек может прочитать дорожный указатель в полумиле от себя, когда видит все буквы одинаково хорошо. Но когда он научится видеть одну букву лучше всех остальных, он сможет прочитать более мелкие буквы и надписи, о наличии которых на этом указателе он и не знал. Замечательное зрение дикарей, способных невооруженным глазом видеть объекты, для рассматривания которых большинству цивилизованных людей требуется бинокль, а то и телескоп, объясняется тем, что они бессознательно используют центральную фиксацию. Некоторые люди могут невооруженным глазом видеть кольца Сатурна и спутники Юпитера. Но это связано не с каким-либо превосходством в строении их глаз, а с тем, что они умеют пользоваться своими глазами, а это, в частности, выражается в том, что они достигли более высокой, нежели большинство цивилизованных людей, степени центральной фиксации.

Поскольку увидеть очень мелкие буквы без помощи центральной фиксации невозможно, то чтение мелкого шрифта, если оно может быть осуществлено, представляет собой одно из лучших упражнений для зрения. При этом, чем слабее освещение, при котором может читаться мелкий шрифт, и чем ближе к глазам он может быть поднесен, тем лучше для вас.

Сам по себе факт, что центральная фиксация невозможна без психического контроля, означает, что центральная фиксация глаза одновременно является и центральной фиксацией психики. В свою очередь это означает здоровое состояние всех органов тела, поскольку вся деятельность физического организма зависит от психики. Не только зрение, но и все иные ощущения — осязание, слух, вкус, обоняние — получают пользу от использования центральной фиксации. Она также способствует улучшению и всех жизненных процессов: пищеварения, усвоения, выделения и т.д. Сходят, на нет симптомы функциональных и органических заболеваний. Эффективность психики и качество психической жизни резко возрастают. Каких-либо пределов влиянию центральной фиксации установить нельзя.

Нельзя утверждать, что зарождающаяся катаракта, воспаление радужной оболочки или глаукома могут быть излечены центральной фиксацией, но то, что эти состояния



исчезали, когда достигалась центральная фиксация, является фактом. Облегчение, как указывается в литературе, достигалось через несколько минут, а в некоторых случаях это облегчение становилось постоянным. Конечно же, постоянное улучшение обычно требовало более длительного лечения.

После того, как другие методы лечения потерпели неудачу, центральная фиксация оказалась полезной для лечения всякого рода воспалительных состояний, включая воспаление роговой оболочки глаза, конъюнктивы, радужной оболочки, различных слоев глазного яблока и даже самого зрительного нерва. Центральная фиксация оказывалась полезной и против инфекций и заражений гриппом, брюшным тифом, гонореей и сифилисом. Даже в случае попадания чужеродного тела в глаз не отмечалось ни покраснений, ни каких-либо страданий, пока сохранялась центральная фиксация.

Короче говоря, польза от центральной фиксации столь велика, что этот предмет заслуживает дальнейшего научного исследования, хотя напыщенные ортодоксы, конечно, этому возмутятся.

#### **4. Моргание.**

Здоровый глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить по поверхности глазного яблока слезную жидкость, выделяемую слезной железой. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе. Моргание дает также мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам, таким образом лучше сфокусироваться и улучшая их соосность. Если здоровые глаза часто моргают, то отпадает необходимость тереть их руками и выдавливать из глазниц, занося при этом посторонние микроорганизмы с грязных пальцев. Учтите также, что следствием постоянных сильных потираний бывает выпадение ресниц.

Что полезно для глаз, вредно для глаз

Что полезно для глаз

\* Смотрите время от времени на зеленый цвет, этот цвет полезен для глаз. Он, как выяснили офтальмологи, действует успокаивающе на зрительные анализаторы и умиротворяюще на нервную систему в целом. Ничто так хорошо не снимает утомление глаз, как созерцание травы или деревьев с распустившимися листьями. А на Востоке, например, любили разглядывать благородные изумруды, по поверьям, обостряющие зрение и позволяющие заглянуть в будущее, хризопразы, не только уменьшающие резь в глазах, но и служащие прекрасным средством от "дурного глаза", счастливый камень - зеленую бирюзу или таинственный малахит.

\* Бегайте, плавайте, ездите на велосипеде, зимой ходите на лыжах, - все циклические упражнения повышают работоспособность глазных мышц и укрепляют склеру, что очень полезно для ваших глаз.

\* Проверяйте изредка, на каком расстоянии от глаз вы держите эту страницу журнала. В идеале оно должно равняться 30-35 см (то же относится к книгам, шитью, вязанию, рукописям). Это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев.

\* Оклейте или покрасьте стены светло-зелеными, светло-желтыми обоями или краской. Освещенность помещения сразу увеличится на 10-20%.

### Продукты полезные для глаз

\* Лакомьтесь почаще лесной ягодой черникой. Этот продукт полезен для глаз, т.к. богат антоцианозидами - эти вещества улучшают остроту зрения, благотворно влияют на сетчатку. Недаром во время второй мировой войны черничный джем в обязательном порядке входил в рацион пилотов английских ВВ С. Долго плутовавшие по тайге французские ученые, приехавшие в Россию в научную экспедицию, вынуждены были питаться почти одной черникой. Когда приключение благополучно закончилось, те из них, кто страдал близорукостью, с удивлением обнаружили, что стали намного лучше видеть, а кое-кто даже избавился от очков.

\* Не забывайте о витаминах! Особенно полезен для глаз витамин В2 (содержится в орехах, пивных и пекарских дрожжах, нежирной свинине, крупах, бобовых). Он повышает остроту зрения, способность различать цвета, улучшает ночное зрение. Не хватает его - воспаляется слизистая оболочка глаз, появляются светобоязнь, слезотечение.

Куриная слепота, а также сужение поля зрения - признаки дефицита витамина А. Содержится он только в продуктах животного происхождения: говяжьей печени и печени трески, яйцах, сливках, сливочном масле, сырах. А для того, чтобы обеспечить суточную потребность организма, прежде всего глаз, в провитамине А - каротине, выпейте стакан морковного сока, или отвара шиповника, или литр молока; приготовьте гарнир из небольшого ломтика белокочанной капусты и одной морковки; съешьте салат из парочки средних помидоров, зелени петрушки, укропа, шпината, зеленого лука и салата; наверните тарелочку зеленых (из щавеля) щец; отведайте на десерт абрикосов (граммов 300)

### Полезные упражнения для глаз

\* При напряженной зрительной работе, особенно на компьютере, каждые 40 минут делайте 5-10-минутные перерывы и выполняйте специальные упражнения, полезные для глаз.

1. Поднимите глаза и посмотрите вверх на заранее выбранную вами точку. Опустите глаза и посмотрите вниз.
2. Прodelайте то же самое, глядя попеременно на точки, расположенные от вас справа и слева на уровне глаз.
3. Посмотрите на воображаемую точку в правом верхнем углу, затем в левом нижнем.
4. Сядьте лицом к окну и переводите взгляд от ближнего предмета, находящегося на улице, к дальнему и обратно.

При выполнении упражнений двигаются только глаза, голова же остается неподвижной. Все движения повторяйте по 3-4 раза, после каждого несколько раз моргните, закройте глаза и несколько секунд отдохните.

Что вредно для глаз

\* Вы безжалостно портите зрение, когда читаете в транспорте, это вредно для глаз. Плохое освещение, дорожная тряска вынуждают держать текст прямо перед глазами, они быстро устают. А если еще шрифт мелкий, бумага плохая, - газетная...

\* У нерях и заядлых курильщиков глаза редко бывают здоровыми. Грязные оконные стекла, пылинки, витающие в воздухе, и дым коромыслом снижают освещенность, вызывают быстрое утомление глаз, слезотечение, раздражение слизистой оболочки век - конъюнктивы. Никотин к тому же вредит сосудистой системе глазного яблока и зрительному нерву.

\* Слепящие солнечных лучей, особенно отраженных от снега и льда также вредны для глаз. Поэтому отправляясь на юг или в горы (где снежная слепота, или офтальмия, не редкость), не забудьте темные солнцезащитные очки. По мнению ученых Гонконгского университета они - прекрасное профилактическое средство от катаракты, одна из причин которой - длительное воздействие на глаза ультрафиолетовых лучей.

Те, через которые мир видится синим, голубым, серым или фиолетовым, специалисты носить не советуют: они не защищают от ультрафиолетовых лучей, наоборот, их концентрируют, отчего страдают сетчатка, хрусталик, роговица. Зрение можно "посадить" за одно лето! Хороши очки с коричневым, дымчатым и желто-зеленым фильтрами.

\* Мерцающий голубой экран, на который вы смотрите часами, находясь от телевизора ближе чем в 5-6 шагах (примерно 2,5 м) да еще в полной, хоть глаз выколи, темноте вреден для глаз и может испортить зрение. Тогда любимый сериал вам придется досматривать уже в очках.

По наблюдениям офтальмологов ваши серые и голубые глаза чаще страдают от фоторетинитов - повреждений глаз прямыми лучами солнца, чем темные очи шатенов и брюнетов. Яркий солнечный свет также очень плохо переносят детские глазки.

\* Глазам несладко, когда вы делаете длительные перерывы в еде и страдаете запорами. "Какая связь?" - удивитесь вы. Самая прямая: из-за этого может повышаться внутриглазное давление. Страдают очи и от переедания, пристрастия ко всему соленькому (норма - не больше 6 г поваренной соли в сутки). Последствия те же.

\* Не купайтесь в бассейне, если от воды уж слишком разит хлоркой. Вы убережете глаза от неприятной болезни - бассейнового конъюнктивита.

\* Дотронулись до век немытыми руками, забывшись, потеряли ими глаза, воспользовались чужими очками, вытерлись не своим полотенцем? Вы можете занести инфекцию: от конъюнктивита до трахомы и гонорейного блефарита. Наслышаны об этом чуть ли не с детства? Так почему же продолжаете рисковать своим зрением? Смотрите за ним в оба!

## Интересные факты о глазах

\* Интересный факт о глазах обнаружили американские учёные, большинство детей появляется на свет с ярко-голубыми глазами. Американские офтальмологи полагают: причина - в отсутствии особого пигмента, для образования которого может понадобиться 20-30 месяцев. Вполне возможно, что к трем годам ваш малыш сменит небесный цвет глаз на серый, карий или зеленый.

\* По вечерам на вашем письменном столе может красоваться суперсовременный светильник, а может стоять и старенькая настольная лампа. Главное, чтобы свет падал непременно слева, плафон был непрозрачным, лампочка 60 ватт, а глаза оставались в тени. Желательно, чтобы в комнате горел и общий свет.

\* Во всем его цветном великолепии видят окружающий мир женщины: какое богатство красок, какое буйство цвета! Представителям сильного пола повезло меньше: каждый десятый мужчина в той или иной степени страдает цветовой слепотой. К счастью, в мрачных тонах все вокруг видят буквально единицы. Абсолютная неспособность различать цвета за исключением разных оттенков серого встречается крайне редко.

\* Не 3, как считалось раньше, а гораздо больше генов "отвечают" за цветное зрение, определили специалисты Института глаза в Милуоки. Причем их набор у каждого человека уникален. Оттого все мы воспринимаем мир немного по-разному.

\* Не пичкайте себя всевозможными таблетками и пилюлями для загара. Хотя они и содержат полезный для глаз провитамин А, длительное их употребление может вызвать патологическое изменение сетчатки.

Даже внимательное прочтение этой статьи не освобождает вас от визита (раз в два года, а если зрение уже неважное, то раз в полгода) к окулисту. Врач должен не только проверить остроту зрения, но и измерить внутриглазное давление. Тогда глаукома - заболевание, которое в некоторых случаях может привести к полной потере зрения, не застанет вас врасплох.

**Сборник методических рекомендаций  
«Что полезно и что вредно для глаз?!»**

Для родителей и педагогов