***МЫ ПОРТИМ ЗРЕНИЕ, НЕ ПОДОЗРЕВАЯ ОБ ЭТОМ…***

***Автор: И. Глухов, студент 2 курса***

***Научный руководитель: Т. М. Стежко, преподаватель***

*Государственное профессиональное образовательное учреждение*

*«Транспортно-технологический техникум» г. Новокузнецк*

Глаз – один из важнейший органов чувств животных и человека. Через зрительный анализатор мы получаем большой процент информации, поступающей в нервную систему из внешнего мира. И от того, насколько хорошо работает зрительный аппарат, зависит и качество нашей жизни. Каждый из нас должен понимать, насколько важно оберегать и сохранять зрение.

**Актуальность работы** состоит в том, что с каждым годом растет процент детей с приобретенным нарушением зрения. Снижение зрения ученые и медики связывают с всеобщей компьютеризацией общества и появившейся гаджет зависимостью.

Так как глаза детей и подростков очень восприимчивы к любого рода воздействиям, особенно таким, как работа за компьютером, пользование гаджетами, которые могут стать причиной нарушения зрения, поэтому именно в детском и подростковом возрасте профилактике нарушения и охране зрения должно быть уделено особое внимание.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что одной из причин ухудшения зрения подростков стало увлечение компьютерами и гаджетами.

**Цель работы**:

- изучить влияние компьютеров и гаджетов на зрение студентов.

**Задачи работы:**

- изучить основные типы нарушения зрения подростков: близорукость и дальнозоркость;

- рассмотреть влияния гаджетов на снижение зрения студентов.

- дать рекомендации по профилактике и гигиене зрения.

**Объект исследования:** студенты 2 курса ГПОУ НТТТ

Человек видит одинаково хорошо предметы на близком и далёком расстоянии. Это связано со свойством хрусталика изменять кривизну и становиться более выпуклым. Когда глазное яблоко не шарообразное, а вытянутое, человек страдает близорукостью, а если глазное яблоко, сплюснутое – дальнозоркостью[1].

Причиной многих нарушений зрения является умственное, психическое напряжение, которое порождает физическое напряжение глаз и глазных мышц. Глаз – это часть организма. Он подвержен влиянию всех факторов, действующих на организм в целом. Итак, зрение может испортиться по следующим причинам:

* Наследственный фактор
* Неправильное питание
* Неправильный режим дня: - беспорядочный образ жизни,- систематическое недосыпание

- злоупотребление просмотром телевизора, долгой работой за ПК и с дисплеем гаджета.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, т.к. изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих. При долгой работе за дисплеем возрастает опасность поте­ри способности к аккомодации, и как следствие к раз­витию близорукости, особенно если имеются еще и генетические предпосылки[3].

Даже после не продолжительных занятий у детей и подростков появляются признаки зри­тельного и общего утомления. Длительное сидение за компьютером мо­жет привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению само­чувствия, утомлению глаз. Все, кто проводит много времени за экраном компьютера, независимо от возраста, подвержены синдрому компьютерного зрения[2].

Смартфоны давно уже превратились в популярнейшие и необходимые гаджеты, которые позволяют оперативно выходить в интернет, слушать музыку, смотреть кино и читать книги, помимо совершения звонков. Ученые предупреждают, что это может привести к нарушениям зрения, а также сильным головным болям. Почему же компьютеры и гаджеты опасны для зрения? Они являются источниками так называемого синего света и повреждают зрительный аппарат[3].

Так как проблема нарушения зрения является одной из самых актуальных в настоящее время, нами были проведены исследования по данному вопросу. А именно, проведено анкетирование студентов 1 курса «Ты и твое зрение» и «Есть ли у вас гаджет зависимость?». ПО результатам анкетирования, анализа медицинских карт студентов и проверкой зрения в кабинете медработника**,** были составлены сводные таблицы и построены диаграммы**.**

Всего было опрошено 80 первокурсников ГПОУ НТТТ. Анкетирование показало, что гаджеты имеют 89% студентов, 84% опрошенных имеют дома компьютеры.

До 3 часов в день общаются с компьютером 26% студентов; более 3 часов в день работают с дисплеем гаджета 44 % подростков. Компьютеры и гаджеты более 70% студентов используют, в основном, для выхода в интернет и более 60% респондентов - для игр, непрерывно и длительно глядя на дисплей и нанося тем самым вред зрению**.**

Среди недомоганий, вызванных «общением» с ПК и гаджетами, на первом месте - покраснение глаз (20%), на втором - усталость (18%), возбуждение занимает третье место (10%).

В результате беседы с медицинским работником и анализа медицинских карт подростков, было установлено, что проблемы со зрением имеют 30% первокурсников, у 16% проблемы появились более 2 лет назад. Наиболее часто встречающиеся заболевания глаз это: миопия (36 %)и болезни сосудистой оболочки глаза (23 %). 31% респондентов считает, что причиной нарушения зрения является компьютер или гаджет, 28% -телевизор**.**

Знакомы с мерами профилактики нарушения зрения лишь 42% опрошенных, из них зарядку для глаз проводят 20%, предпочитают правильно питаться- 9% респондентов и регулярно посещают окулиста- 13% студентов**.**

В результате исследования, мы выяснили, что 58% подростков не соблюдают правила работы за компьютером /гаджетом/ и не проводят мероприятия по профилактике нарушения зрения**.**

Так как большинство респондентов затрудняются ответить, какие продукты содержат необходимые для зрения вещества и какой комплекс упражнений необходимо применять для снятия напряжения с глаз, поэтому мы разработали для них памятки «Береги зрение» и подготовили информационную газету «Берегите зрение» с ценными советами по профилактике нарушения зрения, в которой приведены рекомендации по работе с компьютером /гаджетом/ и правильному питанию подростков. Даже в том случае, когда вы уверены в отсутствии у вас глазных недугов, вы должны помнить - профилактика нарушения качества зрения превыше всего! Основные мероприятия по профилактике нарушения зрения:

1.Правильное и полноценное питание.

2. Качественное освещение рабочего места.

3. Дозированность нагрузки для глаз.

4. Гигиена глаз и использование растительных препаратов.

5. Зарядка для глаз.

6.Соблюдение норм при работе за компьютером.

Только соблюдение всех требований санитарно – эпидемиологических норм по работе с ПК и гаджетами, а также здоровое питание и занятие спортом может способствовать сохранению и укреплению зрения. Берегите Ваши глаза!

Литература

1. Астраханов Ю.С., Ангелопуло Г.В. Глазные болезни: Для врачей общей практики. Справочное пособие – СПБ.: СпецЛит, 2004.
2. Вредны ли мобильные телефоны? //Волшебный мир. №12 (108), 17 июня 2008.
3. Зрение: грозящая катастрофа и как с ней бороться. //Комсомольская правда.6-13 октября, 2005.