

4. Пусть ребёнок проводит на улице полные 2 часа каждый день: сейчас это единственный способ профилактики близорукости, подтверждённый рандомизированными испытаниями

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в первом классе каждый день добавлять 40 минут занятий на улице, через три года доля детей, у которых появилась близорукость, снижается примерно с 40% до 30%. Комиссия по делам здравоохранения (卫健委) рекомендует проводить на улице в светлое время суток не менее 2 часов ежедневно или суммарно 14 часов в неделю. Пасмурные дни тоже считаются. Просто постоять на улице на перемене тоже считается.

Россия. В России также советуют оставлять между школой и домашними заданиями перерыв. Он должен длиться не меньше двух с половиной часов, а большую часть этого времени рекомендуют отводить прогулкам и играм на воздухе. Однако эти источники не называют прогулки способом профилактики близорукости и не устанавливают ежедневную норму пребывания на улице.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Но каждый день нужно выделять время, скорее всего за счёт домашних заданий и онлайн-занятий. Трудность в том, что это нужно делать ежедневно, а не всего несколько раз.

Россия. Цена в этих источниках не указана. Нужно предусмотреть время на прогулку в перерыве между школой и домашними заданиями.

Выгода

Китай — исходная версия. Первоклассников из 12 начальных школ Гуанчжоу распределили по группам жеребьёвкой, причём распределяли целые школы, а не отдельных учеников (952 ребёнка в школах с вмешательством, 951 ребёнок в контрольных школах, средний возраст 6.6 года). Вмешательство состояло в том, что каждый учебный день добавляли 1 занятие на улице продолжительностью 40 минут, а родителей призывали чаще выводить детей на улицу вне занятий. За 3 года близорукость появилась у 30.4% детей в группе вмешательства: 259 случаев среди 853 детей, соответствовавших критериям; в контрольной группе — у 39.5%: 287 случаев среди 726 детей. Разница между группами составила -9.1 процентного пункта (95% CI от -14.1 до -4.1, $P < 0.001$). Реальная разница — примерно на 4–14 процентных пунктов меньше. Изменение рефракции за 3 года (изменение сферического эквивалента) составило -1.42 D против -1.59 D, разница — 0.17 D ($P = 0.04$). В группе вмешательства близорукость усилилась немного меньше. D — единица измерения рефракции. В увеличении длины оси глаза (расстояния от передней до задней части глазного яблока) различия между группами не выявлены ($P = 0.07$). «Десять ключевых положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» требуют, чтобы дети и подростки проводили на улице в светлое время суток не менее 2 часов ежедневно или суммарно 14 часов в неделю. В документе отмечено, что пребывание на улице имеет защитный эффект даже в пасмурную погоду, и требуется избегать послеполуденных часов с высокой температурой и сильным солнцем

Россия. Польза для зрения и снижение риска близорукости в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Это испытание длилось только 3 года, и все участвовавшие дети начинали с 6-летнего возраста. Разница в доле детей с

близорукостью между двумя группами составила 9.1 процентного пункта. Это позволяет предотвратить близорукость лишь у части детей, но не гарантирует, что она не появится. В тех же десяти ключевых положениях приведены ещё несколько рекомендаций. При чтении и письме нужно соблюдать правило «один китайский фут, один кулак, один китайский дюйм», однако в этом пункте не поясняется, какие расстояния имеются в виду. После 20 минут работы глазами на близком расстоянии нужно смотреть вдаль не менее 20 секунд. Ученикам начальной и средней школы при использовании электронных экранов не для учёбы следует ограничивать время до 15 минут за один раз и до 1 часа суммарно за день. «Находиться на улице» и «заниматься на уроке физкультуры» — не одно и то же. Просто постоять на улице на перемене тоже считается.

Россия. На домашние задания у младших школьников уходит от полутора до двух часов, у учеников средних классов — от двух до трёх часов, у старшеклассников — три-четыре часа.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. He M, et al. (2015). Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2015.10803
2. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条 (国卫办妇幼函〔2023〕278号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

Россия — источники

1. Рекомендации по режиму дня школьника. Проверено 08.10.2026.
44.rosпотребнадзор.ru/osnovnye_napравlenij/sanitarnyj_nadzor/3706