

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Важным качеством глаза является острота зрения. Нормальная острота зрения, равная 1.0, формируется у ребенка не сразу и заметно колеблется в зависимости от его возраста. Но следить за «здоровьем» глаз необходимо уже с детства, ведь очень часто проблемы со зрением возникают уже с дошкольного возраста. Забота о сохранении зрения целиком и полностью лежит на родителях: ребенок еще не осознает всех возможных последствий испорченных глаз.



Причин для возникновения снижения остроты зрения множество. Среди них и генетическая предрасположенность, и низкий уровень гемоглобина и частые стрессы в детском возрасте. Влияет на состояние зрения ребенка и его увлечение компьютерными играми, длительные просмотры телевизора (более 30-40 минут в день). Все эти факторы со временем крайне негативно отражаются на способности ребенка хорошо и далеко видеть, на общей остроте зрения. Более того, нарушение правил зрительной «гигиены» может даже спровоцировать весьма серьезные последствия, такие как косоглазие, близорукость. Любого из этих неприятных диагнозов можно избежать с помощью соблюдения определенных правил: необходимой профилактики и строгого контроля времяпровождения ребенка.

ПРАВИЛА

1. Соблюдайте режим дня, чередуйте разные виды деятельности. Старайтесь, чтобы ребенок больше двигался, гулял на свежем воздухе. Не лишним станет и закаливание, которое укрепит общее состояние маленького организма.



2. Немаловажную роль для сохранения зрения играет и правильное питание. В рационе должны обязательно присутствовать творог, отварная рыба, говядина, морковь, крольчатина. Необыкновенно полезны для глаз овощи, фрукты и ягоды (черника, брусника, клюква, земляника), а также зелень петрушка, укроп.



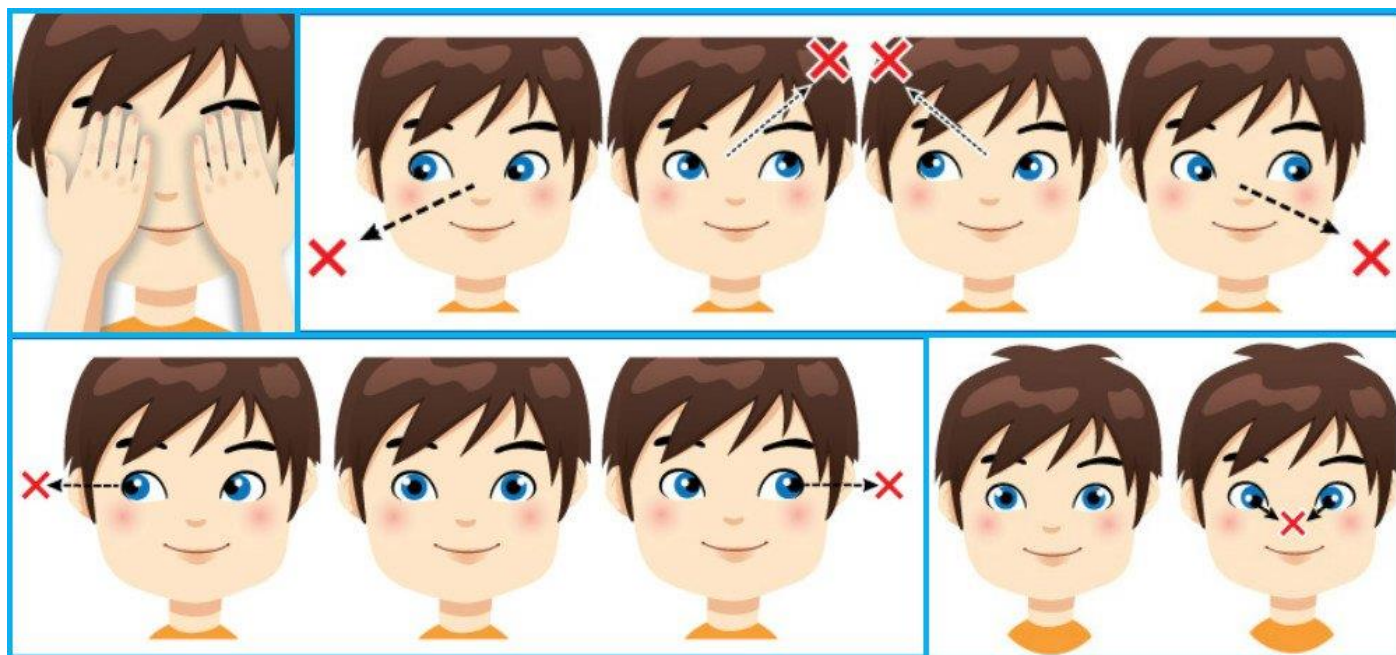
3. Важна для сохранения зрения и правильная осанка. При «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением, а потому целесообразно приучать малыша к «прямой спине» уже с детства (прямая спина поможет избежать и сколиоза). Расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25 – 30 см.

Очень важно также правильное освещение места где ребенок проводит большую часть времени (играет, раскрашивает, лепит) — свет должен поступать слева. Рабочее место должно соответствовать росту ребенка.



4. Для того чтоб сохранить глаза ребенка здоровыми, придется ввести ограничение на просмотр телевизора и сидения за компьютером. Время просмотра телевизионных программ или мультфильмов должно составлять не более 15 - 30 минут в день в зависимости от возраста, строго напротив телевизора и не ближе 3 метров. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

5. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз. Превратите эту процедуру в увлекательную игру.



6. Соблюдайте гигиену, защищайте глаза от повреждений (пыли, ушибов, ожогов). Не играйте в опасные игры для глаз. Осторожно обращайтесь с острыми предметами. Не трите глаза руками.

7. Регулярно посещайте офтальмолога. Это позволит своевременно выявить нарушения зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую коррекцию. **Правильно подобранные очки – это удобно и красиво!** Они улучшают восприятие информации и способствуют коррекции зрения.



При различных нарушениях зрения врачи рекомендуют аппаратное лечение глаз, которое эффективно воздействует на глазные мышцы и повышает остроту зрения. Глазные заболевания легче корректировать именно в детском возрасте, поэтому важно не упустить момент, чтобы начать лечение!

Берегите себя и
свои глаза

