

## **Как защитить зрение ребенка?**

### ***От чего портится зрение у ребенка?***

- Чрезмерное времяпровождение у экрана компьютера, смартфона и планшета.
- Отсутствие физических нагрузок, малоподвижный образ жизни.
- Нехватка витаминов, микро- и макроэлементов из-за несбалансированного питания.
- Неправильно оборудованное рабочее место и занятия при низком уровне освещения.
- Физические травмы глаз.
- Наследственный фактор (3%).

Следует учитывать, что ребенок близоруких или дальнозорких родителей в большей степени склонен к аномалиям рефракции, однако во многом вероятность снижения остроты зрения у малыша зависит именно от его образа жизни.

### ***Как распознать первые симптомы появления этой проблемы?***

Все вышеописанные причины могут приводить к нарушению зрительного аппарата в детском возрасте. Но организм ребенка легко и быстро приспосабливается к изменению хрусталика, поэтому малыш вряд ли заметит изменения в восприятии изображения и пожалуется Вам, что стал хуже видеть. Поэтому важно с большим вниманием отнестись к этому вопросу и регулярно проходить профилактические осмотры у офтальмолога.

Как узнать, что у ребенка зрение портится:

- Он садится вплотную к телевизору или держит книгу слишком близко к глазам.
- Прищуривается и часто потирает глаза.
- При просмотре телевизора или чтении закрывает один глаз.
- Слишком близко держит планшет или телефон.
- Чтобы лучше видеть, наклоняет голову.
- Стремится избегать занятий, которые требуют хорошего зрения на дальнее (игры с мячом) или близкое (чтение, рисование) расстояние.
- При ярком освещении зажмуривается.
- Часто жалуется на утомление глаз и головную боль.

### ***Как защитить зрение ребенка?***

Главным фактором сохранения здоровья глаз является контроль зрительных нагрузок. Поэтому первое, что нужно сделать, — ограничить количество времяпровождения за различными гаджетами. По мнению специалистов,

наиболее безопасным для глаз является расположение телевизора на расстоянии 3-5 метров. Малышам от 3 до 5 лет желательно проводить у него не более 15 минут в день, а дошкольникам от 6 до 7 лет — не более 25 минут. Школьникам допустимо смотреть телевизор до 1,5 часов в день, при этом обязательно делая перерывы. Офтальмологи утверждают, что самое вредное воздействие оказывают именно телефоны и планшеты, поскольку ребенок не может систематически удерживать технику на безопасном расстоянии.

Кроме того, требуется обязательно соблюдать режим сна. В идеале ребенок должен ложиться спать в 9-10 часов вечера и просыпаться в 7 часов утра.

Для сохранения здоровья глаз ребенка нужно правильно организовать рабочую зону в его комнате. Письменный стол должен располагаться у окна, чтобы малыш занимался изобразительной деятельностью, играл в настольные игры при естественном и ярком освещении. Выбирайте удобную мебель: функциональный стол и стул со спинкой, чтобы было удобно сидеть. Необходимо приобрести настольную лампу и установить так, чтобы свет падал справа от левши или слева от правши. Это позволит комфортно заниматься в вечернее время. Не стоит покупать слишком яркий светильник — он может привести к быстрой утомляемости глаз. Следите за тем, чтобы ребенок сидел ровно.

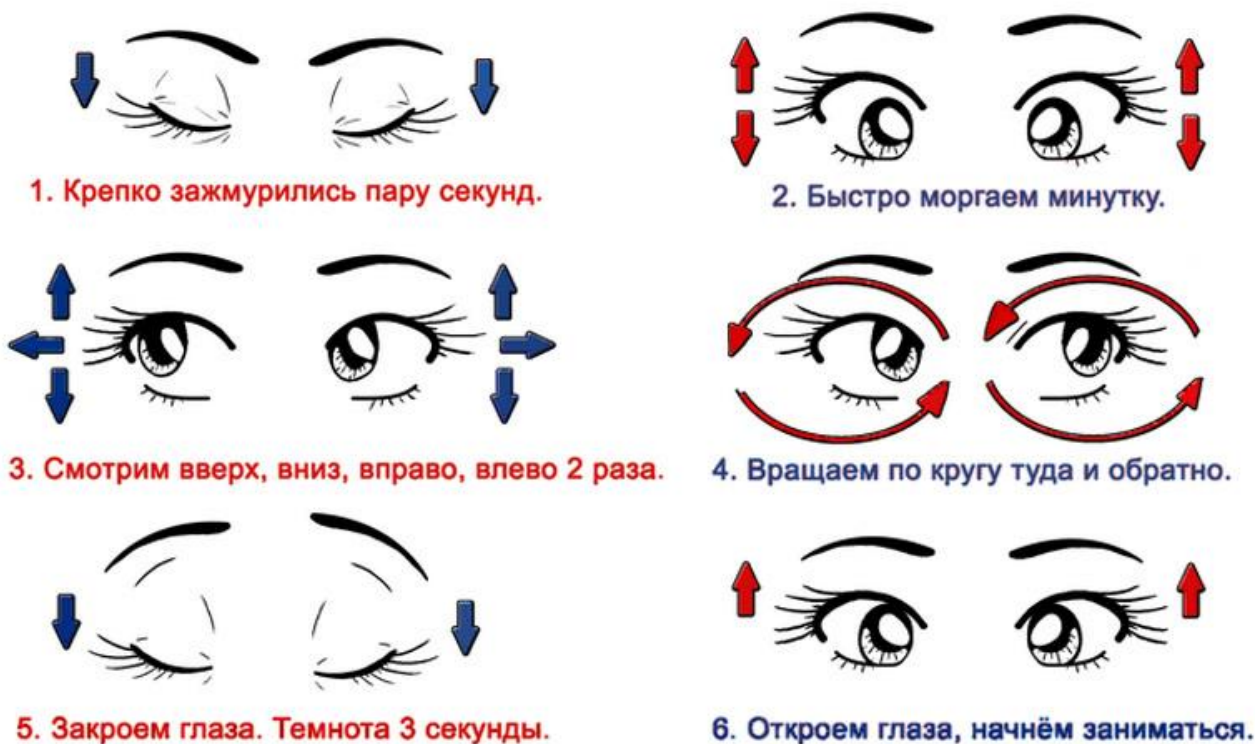
Рацион дошкольника должен состоять исключительно из натуральных продуктов, поскольку растущему организму требуются витамины, минералы и прочие полезные вещества. По мнению врачей, для сохранения зрения детей необходимо достаточное количество витамина А. Для поддержания здоровья глаз рекомендуется включить в меню: облепиху, шиповник, морковь, зелень, чернику, курагу, тыкву и хурму. Важно, чтобы питание было сбалансированным.

Следите за тем, чтобы ребенок выполнял специальный комплекс упражнений для глаз для детей.

Кроме того, рекомендуется выполнять простую и достаточно эффективную гимнастику для глаз для детей. Она не отнимет много времени, как правило, упражнения длятся не более 8 минут. Зарядка позволяет немного расслабить глаза и произвести их подготовку к дальнейшим нагрузкам.

### ***Гимнастика для глаз для детей школьного возраста***

## Гимнастика для глаз



Дошкольникам рекомендуется по вечерам систематически выполнять упражнения для снятия зрительного напряжения. Это простая и эффективная зарядка, которая позволит сохранить зрение. Помните, что любая активность помогает глазкам ребенка лучше работать.

Важно, чтобы гимнастика для глаз для детей выполнялась регулярно. Только в данном случае она будет эффективна.

### *Что делать, если у ребенка ухудшилось зрение?*

Если Вы обнаружили, что у ребенка ухудшилось зрение, нужно немедленно обратиться к офтальмологу и пройти обследование. Помните, что отсутствие своевременного лечения приводит к таким серьезным последствиям, как трудности с предстоящим обучением в школе, стойкое нарушение зрения и, как следствие, проблемы с развитием личности маленького человека.