

Полезные рекомендации родителям

по охране зрения

То, что важно иметь хорошее зрение и сохранить его на долгие годы, особых доказательств не требует. С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации – познаёт мир, благодаря глазам он имеет возможность читать и писать. С целью выявления возможной патологии зрения всем людям необходимо своевременно проходить врачебные профилактические осмотры. Врождённую грубую патологию зрения можно заметить уже у новорождённого в роддоме. Если к двум месяцам жизни ребёнок плохо фиксирует взгляд на игрушке, а в три месяца плохо следит за ней – это повод для срочного обращения к врачу.

В 4-7 месяцев необходимо посетить окулиста для детального осмотра глаз ребёнка с широкими зрачками: на таком осмотре может быть выявлена врождённая патология, аномалии рефракции. Дальнейшие плановые осмотры проводятся в 3-4 года и в 6-7 лет. При выявлении патологии назначаются оптическая коррекция (очки) и активное лечение.

Охрана зрения

1. Не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза:

- нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить;*
- смотреть картинки не более 10 – 15 минут;*
- нельзя слишком рано (до 4-х лет) начинать учить с*

ребёнком

буквы;

- необходимо следить за осанкой ребёнка, правильность его посадки.*

2. Очень важно правильное освещение:

- настольные лампы должны быть мощностью 60 -75 ватт;*
- нить накаливания не должна быть видна;*
- заниматься лучше в положении сидя;*
- при работе вблизи необходимо иметь подставку, обеспечивающую расстояние до глаз 30 – 35 см.;*

- нельзя заниматься в плохо освещённых «уютных» уголках;
- очень вредно читать в транспорте.

3. Важно качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей:

чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше

зрительная нагрузка.

4. Соблюдение режима просмотра телепередач и работы, на компьютере.

Не позволяйте ребёнку смотреть телевизор в тёмной комнате и

на расстоянии менее 1,5 м от экрана.

5. Необходимо помнить о рациональном, правильном питании, Включающем: овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу – источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

6. Не забывайте о спортивных занятиях, прогулках на воздухе.

7. Ни в коем случае не капайте ребёнку глазные капли - без рекомендации врача.

8. Предупредите малыша, что тереть глаза грязными руками вредно.

Здоровье наших детей, в том числе и их зрение, зависит от нас, взрослых. От того, насколько внимательны мы будем, насколько своевременной будет наша помощь, зависит дальнейшая жизнь детей, их возможность учиться, приобрести профессию и быть счастливыми.