

Полезные рекомендации родителям по охране зрения ребёнка

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.

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.

