

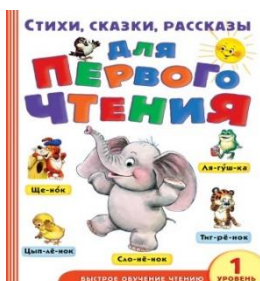
ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ БЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ РЕБЁНКА С САМОГО РОЖДЕНИЯ

*Взгляните в детские глаза,
Когда хотите ощутить,
Всё, что словами не сказать,
Всё, для чего есть смысл жить.*

Особенность возраста

У новорожденного глазные яблоки чуть сплюснуты, поэтому младенец лучше видит вдаль, чем вблизи. К 6-8 годам, когда глазные яблоки станут идеально круглыми, дальновзоркость компенсируется.

Как сохранить остроту зрения детей?



Подбирайте книги для детей дошкольного возраста обязательно с крупными буквами. При чтении книг с мелким шрифтом, ребёнок напрягает зрение и в итоге теряет его становясь близоруким.

Гаджеты под контроль!

Контролируйте время, проведенное ребёнком с гаджетами. Следите за продолжительностью сеансов.

- Малышам до 2 лет, не стоит давать в руки гаджеты.
- Детям 3-5 лет достаточно 15-20 минут три раза в неделю.
- С 6-8 лет продолжительность сеанса можно увеличить до 30-40 минут в день.
- В 9-12 лет «общение» с гаджетами не более 1,5 часа в день.



Подростку возможно использовать компьютер более 3 часов в день, ведь почти вся подготовка к урокам происходит с его помощью. Поэтому необходимо делать перерывы каждый час, делать гимнастику для глаз и физические упражнения. В смене деятельности важен личный пример родителей.

Идеальное расстояние



Научите дошкольника правильно держать книгу. Для снижения напряжения глазных мышц, тетрадь или книга должны находиться на расстоянии вытянутой руки от лица ребёнка.

Прогноз на будущее



Уже в ясельном возрасте врач-офтальмолог может предположить, какое зрение будет у ребёнка, когда он повзрослеет.

Родителей должны насторожить жалобы ребенка на головную боль, воспаленные веки, покрасневшие белки глаз.

Важно успеть выявить ранние признаки зрительной патологии, многие заболевания поддаются лечению преимущественно в детском возрасте. Обратитесь за консультацией к офтальмологу. Исключите патологию органа зрения!

Материал подготовила:
**врач-невролог ГБУ НСО «ОЦДК»,
Басалаева Валентина Ивановна**