

## Как сохранить зрение ребенку



В современном мире принято считать, что причиной близорукости являются три фактора. Первый — работа на близком расстоянии к предмету. Второй — предрасположенность, то есть болезнь, переданная от бабушек и дедушек, мам и пап по наследству. Третьим фактором считается ослабление биомеханических свойств наружной оболочки глазного яблока и ее растяжение под влиянием внутреннего давления. Попробуем во всем этом разобраться... Причин такого положения вещей может быть приведено масса, а

ведь одной из главных является, казалось бы, самая простая, то есть та, которую проще всего устранить — отсутствие ежедневных прогулок на свежем воздухе у наших детей. Давно ли вы видели детей, гуляющих во дворе дружной командой? Да, видимо, это было в нашем детстве. Сейчас, беспокоясь о безопасности ребенка, мы не выпустим его во двор погулять с Машей и Петей. Скорее, в свободное время ребенок будет смотреть телевизор или играть на компьютере. Да, это безопасно в том смысле, что ребенка никто не украдет. Но полезно ли такое проведение свободного времени для здоровья малыша? Конечно, нет. Каждому ребенку необходимо 2–3 часа ежедневно находиться на открытом воздухе. Обратное ведет, в том числе к ухудшению зрения. Наше с вами дело — противостоять такому положению вещей. Необходимо научиться самим и научить своих детей беречь зрение.

**Есть несколько правил, о которых вы должны помнить.**

**Они просты, но очень важны:**



1. При рисовании необходимо соблюдать дистанцию 40 см до предмета (тетради, альбома). Для того чтобы ребенку было удобно соблюдать такое правило, обеспечьте его удобным столом и стулом, которые будут соответствовать росту ребенка.

2. Телевизор должен быть на расстоянии не менее 3 метров от ребенка, кроме того, просмотр не должен длиться более 1 часа. В идеале — 30–40 минут.

3. Что же касается компьютеров, то до трех лет общение с ними надо исключить. С трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю.

4. Освещение и положение. Освещение всегда должно быть равномерным и достаточным. В вечернее время пользуйтесь настольными лампами, но не слишком яркими. Свет должен падать с левой стороны (если ребенок правша).

Для сохранения хорошего зрения необходимо регулярное посещение глазного врача, для ребенка, у которого возникли какие-либо проблемы с глазами, контрольное обследование у врача следует проводить не реже 1 раза в 6 месяцев. Надеемся, что выполнение этих мер предосторожности поможет избежать вашему ребенку проблем со зрением.

### Памятка для родителей и детей.

#### Правила бережного отношения к глазам

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1 час в день.
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читать лежа.
5. Не читать в транспорте.
6. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
7. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
8. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
9. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
10. Делать гимнастику для глаз.
11. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

