

Уважаемые родители!

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА

В охране зрения каждого ребенка родитель играет первоочередную роль, обучая правилам гигиены зрения и контролю за зрительной нагрузкой. Тем самым участвует в комплексе мероприятий, направленных на поддержание нормального функционирования глаза и предупреждение дальнейшего снижения зрения. **При прохождении вашим ребенком курса аппаратного лечения в условиях офтальмологического детского дневного стационара убедительно просим соблюдать рекомендации лечащего врача! Обратите внимание на то, чтобы ребенок во время прохождения лечения в стационаре не пользовался гаджетами!**

ВЫБОР ОПРАВЫ

Не забудьте приобрести очки для ребенка, которые рекомендованы врачом-офтальмологом, выберите антивандальную оправу, наблюдайте и поощряйте ребенка носить очки, выбрав удобную и красивую, понравившуюся ребенку оправу.

Рекомендации для родителей

(законных представителей несовершеннолетних):

1. Активные зрительные занятия должны составлять не более 1,5-2 часов в день (чтение, письмо, рисование и т. д.).
2. Обязательны активные перерывы: 20 мин - чтение, 20 мин - активный перерыв и т.д.
3. Показаны частые смены по характеру зрительных занятий (чтение-перерыв, рисование-перерыв, письмо-перерыв и т. д.).
4. Читать и писать только за столом! Мебель должна соответствовать росту ребенка.
5. Правильная посадка за столом. При чтении нужно периодически менять расстояние от глаза до книги. Книжку или тетрадку нужно держать на

расстоянии 35-40 см от глаз. За работой использовать настольную лампу с равномерным освещением поверхности стола.

6. Непрерывное пребывание перед экраном телевизора не должно превышать 30 минут. Оптимальное расстояние составляет 2,0-5,5м от экрана телевизора. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение, ориентированное таким образом, чтобы свет не попадал в глаза.

7. При работе на компьютере расстояние от глаза до монитора должно быть не менее 50- 70 сантиметров. Причём центр экрана должен находиться на 10-20 градусов ниже уровня глаз. Безопасное время «общения с компьютером» составляет для детей 5-7 лет -10 мин.,8-11 лет-15 мин.,12-13 лет-20 мин.,14-15 лет-25мин.,16-17 лет-30мин.

8. Подвижные игры не менее 2 часов в день. Показаны активные систематические занятия физкультурой и спортом (легкая атлетика, лыжи, коньки, плавание, теннис, велосипед). Хороши различные виды оздоровительного массажа.

9. Питание ребенка должно быть разнообразное и сбалансированное, и соответствовать возрастным нормам – тогда глаза получают все необходимые им питательные вещества (витамины, минералы, белки, углеводы, жиры).

Методика для повышения работоспособности глаз Тренировочные упражнения "метка на стекле"

Ребенок (в назначенных ему очках для дали, если они назначены) становится у окна на расстоянии 30-40 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаза прикрепляется круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали на уровне зрения, проходящего через эту метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения ежедневные, 2 раза в день в течении 15-20 дней. Первые 2 дня продолжительность упражнений 3 минуты, затем 2 дня - 5 минут, и остальные дни - 7 минут. Методика полезна для любого возраста ребенка и взрослого!

*Главный внештатный детский офтальмолог
министерства здравоохранения Архангельской области
Ревта Андрей Михайлович*