# Профилактика нарушения зрения у детей и подростков

**Признаки нарушения зрения**

Родителям необходимо обращать внимание на появление возможных признаков нарушения зрения. Они могут проявляться так:

* Ребёнок прищуривается.
* Близко подносит к глазам объект интереса либо низко склоняется над книгой.
* Ребёнок испытывает головные боли и головокружение.
* Сутулится и ходит с опущенной головой.

Следует внимательно проследить поведение ребенка после сна, в особенности после дневного. Если спросонья у ребёнка один глаз открывается не полностью, если он медленно мигает перед тем, как что-то сделать, если для того, чтобы посмотреть в вашу сторону, он поворачивает полностью голову – все эти признаки дают повод для беспокойства.

Следует также обратить внимание на то, с какой стороны лица малыш загорел больше; как бы ни смешно это звучало, но даже специалисты обращают на этот фактор внимания. Обычно, если один глаз слабее другого, то ребёнок больше подставляет эту сторону солнцу, соответственно,  лицо малыша - более загоревшее со стороны слабого глаза.

**Правила чтения**

* Нельзя читать лежа.
* Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев.
* Во время занятий рабочее место ребенка должно быть достаточно хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева.
* Книжки для дошкольников и младших [школьников](http://medportal.ru/enc/parentschildren/parents/30/) должны быть с крупным шрифтом. Детям, у которых плохо развита аккомодация, а зрительные нагрузки чрезвычайно велики, грозит близорукость.
* Во время чтения следует делать перерывы от трех до пяти минут.
* Чтобы разгрузить глазную [мышцу](http://medportal.ru/terms/11238/) рекомендуется выполнять несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, повращайте глазными яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

**Упражнения для снятия**[**усталости глаз**](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/eyescomp/3/)

* Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
* Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
* Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку, продолжая смотреть туда же в течение 5 сек.
* Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).
* Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
* Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и повращать глазными яблоками вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.
* Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
* Производить круговые [движения](http://medportal.ru/enc/orthopedy/reading/5/) по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.