

## **Берегите зрение с детства!**

С момента рождения и до 12 лет у ребенка активно развиваются органы зрения. Ежедневно ребёнок получает и перерабатывает много информации, при этом, возрастает необходимость все время напрягать глаза. Последствием является усталость - главный виновник проблем с глазами у детей. Статистика ВОЗ говорит о том, что практически каждый четвёртый школьник имеет проблемы со зрением, но даже при идеальном зрении нужно не забывать заботиться о здоровье своих глаз.

Так на что же нужно обратить внимание, заботливым родителям, чтобы предупредить развитие опасных проблем со зрением у детей?

1. Ограничьте время, которое ребенок проводит за компьютером и телевизором, до разумных пределов, и не позволяйте смотреть в монитор в темной комнате – это очень вредно для глаз.
2. Давайте глазам отдых в течение активного дня. Во время чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером необходимо делать паузы (10-15 минут). Желательно одну-две таких паузы посвящать специальным упражнениям для глаз.
3. Очень важно следить за осанкой ребенка – искривление позвоночника нарушает кровоснабжение мозга, тем самым провоцируя ухудшение зрения.
4. Одним из важных факторов для сохранения зрения является правильное освещение. Наилучшее освещение создает дневной свет. Столы для занятий в школе и дома должны стоять так, чтобы свет падал слева, тогда на тетради и книге не будет теней от пишущей руки.
5. Другим важным условием является сохранение правильного расстояния от глаз до предмета работы. Это расстояние, составляющее примерно 35см и определяется правильной посадкой школьника. Во время чтения ребенок обязательно должен заниматься за удобным для его возраста (роста) столом.
6. Рацион ребенка должен включать весь необходимый комплекс полезных веществ, блюда богатые витаминами А, Е, С. Особенно важным продуктом для зрения является морковь. В осенне-весеннее время необходимы свежие фрукты и овощи.
7. Очень важно хорошо высыпаться. Регулярный недосып плохо влияет на состояние зрительного нерва, вследствие чего качество зрения заметно снижается.
8. Если ребенок начал щуриться или жаловаться на то, что плохо видит - это должно явиться сигналом к посещению офтальмолога. Для детей очень важны профилактические осмотры, так как зрительный аппарат еще не сформирован.
9. Ощувив усталость, сухость, болезненность глаз требуется обязательно отдохнуть.
10. И не забывайте про зарядку для глаз – делайте ее регулярно.

Чтобы просто снять напряжение, сделайте вместе с ребенком следующие упражнения:

- Быстро поморгайте глазами, закройте веки и посидите тихо 5-10 секунд.
- Сильно зажмурьтесь на 5 секунд, откройте глаза, посмотрите вдаль и задержите взгляд на 5 секунд.
- Вытяните правую руку перед собой, медленно поводите указательным пальцем вправо и влево, вверх и вниз, следя за движениями пальца взглядом.
- Медленно вращайте глазами влево и вправо, голову держите неподвижно, а глазами плавно рисуйте круги. Также полезно рисовать глазами горизонтальную восьмёрку.
- Помассируйте закрытые глаза указательными пальцами. Легкие круговые движения помогут мышцам расслабиться.
- Слегка надавите на закрытое веко тремя пальцами на несколько секунд. Легкие надавливания снимут напряжение с глубоких мышц, вращающих глазное яблоко.

Такую зарядку для глаз детей рекомендуется проводить каждый день, повторяя каждое упражнение по 5-6 раз.

При выполнении любого упражнения важно помнить: никакой боли и неприятных ощущений! Если во время гимнастики ощущается дискомфорт, лучше прекратить выполнение движений.

Сберечь зрение ребенка, на самом деле, не так сложно – всего лишь следуйте этим простым рекомендациям и будьте здоровы!