

Министерство социальной защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с
ограниченными возможностями и
ранней помощи

«Как сохранить зрение у детей»



Красная Горбатка

Группа риска для появления нарушений зрения.

Дети старшего дошкольного и школьного возраста, так как в период между 7-м и 15-м годом жизни отмечается повышенное напряжение формирующегося глазного аппарата.

В этом возрасте наиболее важно заботиться о сохранении зрения у ребенка, ведь любой из факторов – неполноценное питание, несоблюдение **гигиены зрения**, отсутствие врачебного и родительского контроля – способен стать решающим и привести к развитию детского слабовидения и других дефектов, которые впоследствии могут осложниться серьезными заболеваниями.

Правильная организация рабочей зоны.

На рабочем столе ребенка установите лампу с регулируемым наклоном. Свет должен падать на учебник, книгу, детскую тетрадь так, чтобы не создавать теней. Для левши лампу расположите справа, для правши – слева. Поверхность стола должна иметь низкий коэффициент отражения и не образовывать бликов.

Соблюдение режима дня.

Качество и продолжительность ночного сна крайне важны для здоровья органов зрения. Для детей, начиная с младшего дошкольного возраста, должно быть установлено время, когда они ложатся спать и просыпаются. Следите за тем, чтобы ребенок делал перерывы в занятиях, между уроками и проводил достаточно времени на свежем воздухе.

Организация правильного питания.

Контролируйте, чтобы в рационе присутствовали белки: мясо, яйца, молочные и кисломолочные продукты. Сезонные овощи и фрукты, включенные в рацион ребенка, пополнят запасы витаминов, макро- и микроэлементов. Рекомендованные офтальмологами и педиатрами витаминно-минеральные комплексы для детей предотвратят различные нарушения здоровья, в том числе дефекты зрения.

Сокращение времени просмотра телевизора и работы на компьютере.

Продолжительный просмотр телепередач или игр на компьютере и мобильном телефоне может вызвать детское слабовидение и стать причиной других нарушений зрения и заболеваний глаз. Детям младшего дошкольного и школьного возрастов рекомендуется смотреть ТВ не больше 15 минут каждый час, т. е. делать 45-минутный перерыв на активные игры или другие занятия.

. Профилактика и своевременное обращение к врачу.

Не реже 1 раза в год следует проходить профилактический осмотр у детского офтальмолога. Это позволит выявить различные заболевания глаз и нарушения зрения на раннем этапе. Если у ребенка наблюдается слезотечение, покраснение глаз, он часто трет глаза и жалуется на зуд, дискомфорт и/или головную боль, нужно обратиться к врачу, даже если со времени последнего осмотра прошло совсем немного времени.