

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ У РЕБЕНКА

памятка для родителей



Зрительная система у человека формируется с 1 года до 10 лет, при этом детские офтальмологи отмечают, что пик ухудшений зрения они наблюдают у детей 7-10 лет. Причина — в резко увеличившейся нагрузке на глаза, которая, как нетрудно заметить, совпадает с началом учебы. Но малыш, особенно семилетний, далеко не всегда понимает, что с ним происходит, и потому ничего не говорит родителям.

Однако есть признаки, которые подскажут, что со зрением ребенка что-то не так.

- 1 Первый из них — ребенок рассматривает все предметы, стараясь максимально близко придвинуть их к лицу: книги, тетрадки, рисунки, даже конструкторы он собирает, уткнувшись в них носом.
- 2 Также обращайте внимание на то, часто ли он протирает глаза и часто ли на них появляется ячмень. Это воспалительное заболевание у детей нередко возникает потому, что глаза чрезмерно напрягаются из-за какой-либо патологии.
- 3 Еще можно догадаться о проблемах со зрением по косвенным жалобам — жжение и боль в глазах, их покраснение, головные боли.



- 4 Следующий момент — понаблюдайте за ребенком, чтобы понять, а хорошо ли он видит номера едущего вдали общественного транспорта, рекламные плакаты, вывески на магазинах. Полезный опыт — просите ребенка называть номер приближающегося автобуса или трамвая. Так вы поймете, на каком расстоянии для малыша начинается сумеречная зона.
- 5 Наконец, когда ребенок уже начинает осваивать навыки письма, обратите внимание, не вылезают ли все время буквы за строки и поля. Может, дело в том, что он еще только учится писать, а может, он просто не видит линии полей и строк.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ГБУЗ «Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики
Калининградской области»



В каком возрасте нужно проверять зрение у ребенка? Как часто?

Первые проверки глаз должны начинаться с рождением малыша. Сначала **новорожденного** осматривает педиатр, и, если он настаивает на визите к офтальмологу, обязательно выполните его настояние. Но даже если никаких проблем нет, второй визит к детскому главному врачу обязателен в **6 месяцев**, а третий — в **1 год**.

Затем к детскому офтальмологу необходимо приходиться **раз в год**, если зрение не беспокоит, и сразу же, после того как родители обнаружили что-то тревожное. Если маме или папе кажется, что ребенок хуже видит, не откладывайте, не ждите, что он «перерастет». Чем раньше выявлена проблема, чем раньше начнется лечение, тем более эффективным, быстрым и простым оно будет.

Когда подходит школьная пора, то визиты к офтальмологу стоит перенести на лето — за 1-2 месяца до начала учебного года. В таком случае доктор, обнаружив проблему, успеет назначить лечение. Ребенку так тоже удобнее, если ему выпишут, например, очки, то он привыкнет к их ношению **до начала учебных будней**.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнение 1. «Мушка на стекле»



Вместе с ребенком нарисуйте и вырежьте из плотной бумаги темного цвета крохотную фигурку: бабочку, звездочку или просто кружок.

Прикрепите фигурку к стеклу на окне. Каждый день по 2–3 минуты ребенок должен выполнять следующее упражнение: 10–15 секунд смотреть на фигурку на стекле, а затем переводить взгляд на какой-нибудь удаленный предмет за окном, затем опять на фигурку на стекле и т.д.

Упражнение 3. «Дразнилки»



Просто так вращать глазами скучно. Гораздо веселее строить рожицы. Смотрите то вправо, то влево, затем сводите глаза к переносице. Выигрывает тот, кому удалось сделать самую смешную рожицу.

Упражнение 2. «Моргалки»



Частое моргание снимает напряжение и тренирует мышцы глаз. Несколько минут в день предложите ребенку поиграть в моргалки. Выигрывает тот, кто сможет моргнуть как можно больше раз за минуту.

Упражнение 4. «Рисование носом»



Нарисуйте крупно на листе бумаги буквы или простую фигуру. Пусть ребенок запомнит ее, а затем закроет глаза и попытается нарисовать ее контуры своим носом.

Делайте такую зарядку каждый день в течение 10–15 минут. Проводите её в форме игры, чтобы ребёнку не было скучно. А школьникам постарше, которым уже не интересны подобные игры, можно купить перфорационные очки. Пользоваться ими нужно регулярно — во время просмотра телевизора и работы за компьютером.