

## Профилактика нарушения зрения у детей

Детские офтальмологи бьют тревогу: различные нарушения зрения у подрастающего поколения прогрессируют невиданными темпами. Если пару десятилетий назад очки первоклассникам прописывали крайне редко, то сейчас это стало обычным явлением. Причина очевидна – детское зрение страдает из-за повального увлечения компьютерными технологиями.

### Причины болезней глаз у детей

Зрительный аппарат человека не рассчитан на долгое рассматривание предметов вблизи. Поэтому такие занятия, как просмотр видео и игры на компьютере, мобильных устройствах портят зрение. При просмотре на монитор глаза совершают множество мелких движений, что вызывает спазм глазных мышц. Плохое освещение еще больше усугубляет ситуацию.

### Когда нужно обследоваться у детского офтальмолога

Первый раз малыша нужно показать главному врачу до 3 месяцев. Такой ранний визит необходим для того, чтобы обнаружить различные врожденные нарушения зрения. Если доктор нашел у ребенка косоглазие, тревожиться не стоит. Оно нередко встречается у новорожденных и легко лечится. В этом случае в качестве профилактики рекомендовано дополнительно посетить невролога.

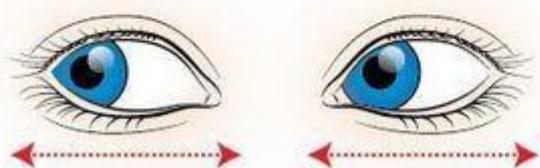
### Профилактика нарушения зрения

Чтобы сохранить здоровье глаз у ребенка нужно позаботиться о двух ключевых моментах.

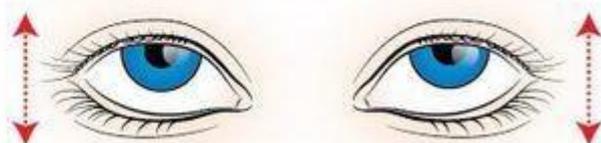
1. Не забывайте посещать врача в плановом порядке для контроля развития глазных болезней.
2. Сделайте все возможное, чтобы оптимизировать нагрузку на зрительную систему. Общие меры профилактики детского зрения довольно просты, труднее дается их ежедневное выполнение. Начните заботиться о глазках малыша как можно раньше, чтобы сформировать здоровые зрительные привычки на всю жизнь.
  - Постарайтесь отсрочить момент знакомства малыша с компьютером и прочими девайсами как можно дольше. Если это уже произошло, ограничьте контакт с электронными носителями информации до 2-х часов в день. Расстояние до монитора не должно превышать 50-60 см, до экрана телевизора - 2-3 м.
  - Детские книги и пособия для обучения дошкольников должны иметь крупный шрифт.
  - Научите ребенка читать и писать правильно. Нельзя наклонять голову слишком близко к листу бумаги или книге, оптимальная дистанция для глаз – 35-40 см.
  - Объясните малышу, как надо сидеть за письменным столом. Спина должна быть прямой, локти опираться на столешницу.
  - Организуйте удобное место для занятий. Высота стола и стула должны соответствовать возрасту. Под ноги лучше поставить скамеечку, чтобы избежать наклона вперед. При недостатке дневного освещения включайте два источника света: общую люстру и настольную лампу.

- Следите, чтобы выполнение домашних заданий не совмещалось с просмотром ТВ-передач или компьютерными играми.
- Уберечь глаза от переутомления поможет качественный ЖК-монитор большого размера.
- Каждые полчаса делайте перерывы в занятиях, во время которых посоветуйте ребенку отдохнуть, перекусить, сделать гимнастику для зрения.

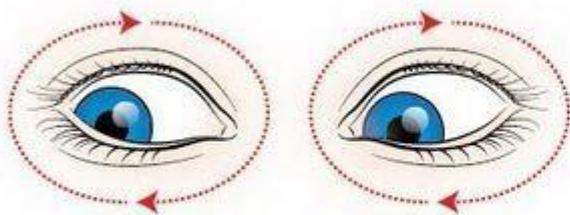
## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**



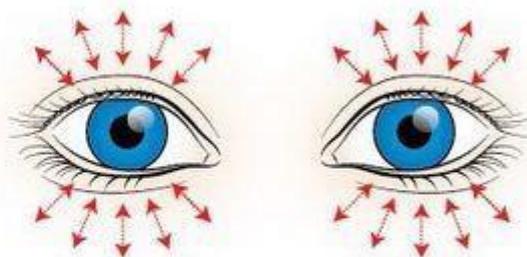
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазами  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе