

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОХРАНЕ ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ

Одна из основных причин ухудшения зрения у детей - это **отсутствие ограничения просмотра телевизора и времени, проведенного за компьютером**, со стороны родителей. У многих детей уже в 3-х летнем возрасте возникает психологическая зависимость от компьютера и телевизора. Ребенку в 1,5 года кроме мамы и папы ничего не нужно. Бесполезно включать ему телевизор, пытаясь его успокоить или отвлечь от чего-то. Что идет по телевизору - мультики или реклама, ребенку в этом возрасте все равно. Его внимание привлекает только смена кадров на экране и громкая музыка. Смотреть телевизор осознанно, с пониманием того, что происходит на экране, дети начинают только после 2-х лет, но разрешать им даже в этом возрасте включать телевизор надо **только на 15 минут**.

Именно так происходит процесс ухудшения зрения у большинства детей, родители которых игнорировали профилактику близорукости у ребенка в дошкольном возрасте. Для профилактики близорукости детей дошкольного возраста необходимо как можно раньше выявить причину снижения зрения ребенка, обратиться к специалисту, строго выполнять его рекомендации.

Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны:

- -формировать навык гигиенического ухода за глазами;
- -воспитать осознание важности зрения в процессе жизни;
- -формировать навык безопасного использования острых предметов, опасных жидкостей, аэрозолей, лазерных указок и т.д.;
- -формировать представления о рациональной организации зрительного труда;
- -формировать навык правильной посадки при зрительной работе;
- -формировать привычку выполнять упражнения, направленные на снятие зрительного утомления;
- -формировать навык правильного просмотра телепередач, навык правильной игры на компьютере.

«Беречь, как зеницу ока!». Так говорят о самом дорогом. Это сравнение напоминает о том, что одной из самых больших ценностей в нашей жизни является зрение. Нужно беречь и саму «зеницу», то есть зрительный аппарат.

Позаботьтесь о зрении своего ребенка. Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно.

• **Просмотр телевизионных передач**

Ежедневное времяпровождение у телевизора отрицательно сказывается на режиме дня, так как заменяет собой прогулки. Детям следует смотреть только дневные передачи и не больше 2-3 раз в неделю. По наблюдению

медиков, после 60 минут непрерывного сидения у телевизора замечен зрительный дискомфорт. Признаки утомления проявляются в частой смене положения тела, в потягиваниях, отвлечениях.

Ребенок отвлекается во время менее интересных передач, но при значительном утомлении наблюдается отвлечение даже в самых захватывающих моментах. Расстояние от глаз до телевизора должно быть не менее 3 метров, при этом следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Смотреть телевизор нужно в освещенной комнате, так как полумрак создает условия для дополнительной зрительной нагрузки.

- **Работа на компьютере**

Ребенок трех-пяти лет может сидеть за компьютером не более 10 минут, шести-девяти лет - не более 15-25 минут, десяти-пятнадцати лет – не более 30 минут.

Расстояние от монитора до глаз 40-75 см. После работы с компьютером необходимы подвижные игры на воздухе.

В домашних условиях компьютер безопаснее устанавливать в углу комнаты или в таком месте, где дети не оказались бы сбоку или сзади от него (многие измерения показали, что уровень излучения по бокам и сзади монитора выше, чем спереди).

Покупая детям игрушки, книги, занимаясь с ними необходимо помнить о зрении и беречь его. Лучше покупать игрушки, книги с крупными хорошо различимыми деталями, с четкими, яркими иллюстрациями, правильно подобранным цветом. Во время игр и занятий надо приучать детей контролировать положение своего тела – следить за осанкой. Снять напряжение поможет чередование малоподвижных занятий и подвижных игр.

Выполнение изложенных рекомендаций гарантия сохраненного и сбереженного зрения.

Несколько советов, как приучить ребенка носить очки

- Очки должны быть удобными и соответствовать конфигурации и размерам лица. Очки не должны давить на виски и переносицу, иначе у ребенка может появиться головная боль.
- Чтобы очки хорошо держались, заушники должны быть закругленными, прикрепите к заушникам резиночку, тогда ребенок не сможет сбросить очки на пол.
- Начните заранее носить очки сами. Мама, папа в очках – это так интересно.
- Надевайте игрушечные очки на любимого мишку, куклу и т. д.

Если малышу, особенно с миопией или косоглазием, выписаны очки, то их обязательно нужно носить. Возможно, Вам придется потратить много сил и терпения, но дело того стоит.