Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Статистика показывает, чем позже возникает близорукость, тем медленнее она будет развиваться, тем меньших достигнет величин, тем реже дает осложнения.

Хотите, чтобы ваш ребенок видел хорошо или, если уж ему суждено надеть очки, чтобы надет их как можно позже в зрелом возрасте, соблюдайте золотые правила профилактики:

- чаще давать глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв между занятиями через каждые 40 минут. Если уже слабая близорукость – через каждые 30. 10-15 минут отдыха - это когда он бегает, прыгает, смотрит в окно, делает гимнастику для глаз.

Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор он может только в выходные дни. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения мы не считаем), да два-три часа дома – это большая нагрузка для глаз. За компьютером школьник может проводить не больше 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.

- книжку или тетрадку держать на расстоянии 40 см от глаз – так меньше деформируется глазное яблоко.

- закалять ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом: бегает, плавает, играет в теннис.

- кормить полезными для глаз продуктами: творогом, кефиром, отварной рыбой,

говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатиной, морковкой и капустой. Давайте чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень.