

Автор: Хаванова Н.Г., врач-валеолог отдела общественного здоровья



Примерно половина детей в возрасте 6-7 лет уже имеют проблемы со зрением. С первого класса, несмотря на большое сопротивление и нежелание, многие детки вынуждены носить очки. Почему у современных детей в раннем возрасте портится зрение?

Дети слишком рано знакомятся с компьютером, телевизором и сотовыми телефонами. Это главная причина проблем со зрением. Частые простуды и аллергические реакции способны нарушить обмен веществ и кровоснабжение глаз, от чего меняется структура склеры. При зрительной нагрузке она становится податливой и растягивается.

Зрение у детей полностью формируется только к семи-восемью годам. Офтальмологи считают, что школьнику можно смотреть телевизор только в выходные дни, поскольку в будни идет большая нагрузка на зрение в школе.

**Хотите, чтобы ваш ребенок видел всю жизнь хорошо, соблюдайте шесть золотых правил профилактики.**

□□ Не сажайте малыша перед телевизором раньше 3 лет, его глаза пока не готовы к такой нагрузке. Не учите его читать раньше 5 лет. Не позволяйте ребенку играть на компьютере раньше 8 лет.

□□ Почаще давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если у него уже есть слабая близорукость – через каждые 30 минут. Время отдыха – это когда ребенок бегает, прыгает, смотрит в окно, делает гимнастику для глаз.

□□ Ребенку надо как можно больше гулять, чтобы глаза имели возможность смотреть

вдаль.

□□ Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел.

□□ Кормите полезными для глаз продуктами. Для глаз нужны витамины: А (печень, морковь), С (цитрусовые, черная смородина), D (рыбий жир), Е (орехи, семечки). Для профилактики ухудшения зрения полезно начинать утро со стакана морковного сока, в который добавлена ложка сливок или сметаны. Витамин А относится к жирорастворимым, поэтому сливки необходимы для того, чтобы он «попал по назначению» и полностью усвоился организмом. Давайте ребенку, склонному к близорукости, комплексы витаминов с минералами.

□□ Каждый ребенок, имеющий проблемы со зрением, часто отказывается носить очки. Это связано не только со страхом, вызванным насмешками одноклассников и обидными кличками, но и с тем, что очки мешают заниматься спортом, бегать и играть. Изменить ситуацию достаточно легко. Купите ребенку не самую дешевую оправу для очков, а ту, которая будет к лицу ребенку.

Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Меньшее, к чему это может привести - быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие.