

Полезные советы родителям и детям по охране зрения.

Важнейшим правилом охраны зрения является ношение очков, прописанных офтальмологом. Часто дети стесняются своих сверстников и перестают носить очки в школе. Уважаемые родители, очень важно, постоянно убеждать ребенка в необходимости носить очки в школе.

Ребенку рекомендуется делать перерыв в занятиях через каждые 30 минут. Во время 10-15 минутного перерыва желательно, чтобы ребенок побегал, попрыгал, посмотрел в окно вдаль, сделал гимнастику для глаз.

Младшим школьникам рекомендуется смотреть телевизор в выходные дни не более 2-х часов, находиться от телевизора на расстоянии 2-3-х метров. За компьютером проводить не более 15-20 минут в день. Желательно не каждый день.

Оптимальное расстояние от книжки или тетрадки до глаз ребенка – 40 см. Вместе с ребенком вы можете измерить это расстояние и научить его правильно сидеть за столом. Обязательно спина прямая, ноги должны доставать до пола, правый локоть при письме обязательно должен лежать на столе.

В вечернее время необходимо, чтобы была включена настольная лампа и общий свет в комнате ребенка. Уважаемые родители, пожалуйста, не экономьте на здоровье вашего ребенка. Настольная лампа должна освещать только рабочую поверхность стола и не светить в глаза ребенку.

Нельзя читать книги на полу, лежа или, держа их на коленях. При чтении лучше поставить книгу на подставку, чтобы взгляд был направлен вперед и немного вдаль.

Занятия бегом, плаванием, теннисом способствуют гармоничному развитию ребенка и поддержанию его иммунитета.

Уважаемые родители, старайтесь обогатить рацион ребенка продуктами, полезными для зрения: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной, морковью, капустой, разнообразными фруктами. Очень полезны для зрения черника, брусника, клюква, а также зелень- петрушка, укроп, различные салатные листья.

Дополнительной заботе о зрении способствует прием витаминов, содержащих, бета-каротин, витамины С, Е, минералы селен, цинк, экстракт черники.

Уважаемые родители берегите зрение ваших детей.