

Родителям на заметку

Как улучшить зрение ребенку



В последнее время наблюдается тенденция роста числа заболеваний зрения у детей. Причины ухудшения зрения связаны с повышенными нагрузками в школе, использованием современных технологий обучения, проведение большего количества свободного времени ребенка за монитором компьютера и телевизора. Давайте разбираться: как улучшить зрение ребенку? Врачи-офтальмологи проводили множество исследований на данную тему. Решение осталось единогласным: улучшение зрения требует:

- соблюдения режима,
- выполнения специального комплекса упражнений,
- здорового питания,
- своевременного отдыха для глаз.

Системность и дисциплина должны регулироваться родителями. Только постоянный контроль над глазами ребенка сможет дать положительный результат. Сами дети, как правило, просто ленятся. Мотивируйте ребенка работать над своими глазками. Каждый родитель должен найти индивидуальный подход!

Ну а теперь давайте остановимся на конкретных пунктах более подробно. Поговорим об обязательных визитах к врачу, правильно выработанных привычках питания, соблюдении режима и в целом о полезных рекомендациях, которые помогут вашему ребенку улучшить зрение, причем сделать это максимально эффективно.

У врача

Офтальмологические осмотры должны стать обязательным условием улучшения зрения. Процесс должен постоянно контролироваться не только родителями, но и специалистами, в данном случае – офтальмологами. Что касается частоты посещения врача, вот некоторые правила:

- Обязательная проверка зрения после рождения ребенка;
- Проверка в 1 и в 2 года;
- В 3 года в осмотр включается проверочная таблица;
- Обязательный контроль проводится непосредственно перед школой (в 6-7 лет).

Правила касались безоговорочных визитов к офтальмологу. Мое мнение – ребенок должен появляться у врача каждые полгода. В случае возникновения каких-либо намеков на ухудшение зрения, либо обострение ситуации, поход к окулисту должен стать незамедлительным! Родителям следует внимательно слушать рекомендации врача и лично контролировать ребенка в процессе улучшения зрения дома.

Основа – питание и профилактика

Питание ребенка – это фундамент для создания общей базы улучшения зрения. Особое внимание обратим на витамины: С, А и В 2. Мы не будем затрагивать подробные функции данных витаминов в процессе работы над глазками, отметим лишь тот факт, что рацион детей в обязательном порядке должен быть разнообразным, включать в себя фрукты и овощи. А вот что необходимо периодически кушать ребенку:

- Витамин В 2: молочные продукты, печень, семечки подсолнуха.
- Витамин С: цитрусовые, красная и черная смородина, помидоры, вишня, щавель, цветная капуста, дыня.
- Витамин А: морковь, черника, спаржа, тыква, свекла и абрикосы.

Мы рассмотрели далеко не все компоненты получения рассматриваемых витаминов. Но это основной список, на который стоит сделать акцент. Никаких трудностей разнообразить рацион ребенка лично я не вижу. А вот приучить его правильно питаться с самого детства – крайне важно.

Что касается профилактики зрения, тут действует ряд следующих простых правил. Уже в 2-3 года можно вырабатывать у детей некоторые полезные привычки. Основные из них знакомы нам всем, но далеко не каждый родитель стремится рассказать их своим детям. Простые частые моргания, правильно осанка, перевод взгляда с дальних на ближние объекты. Также обращаем внимание родителей на правильно организованное освещение. Если ребенок рисует, то позаботьтесь о том, чтобы создать для творчества все необходимые условия. Также рекомендуем следить за расстоянием до телевизора: 2,5-5 метра должны разделять глаза и монитор.

Очки и линзы

Если ребенок видит меньше 6-ти строчек по проверочной таблице, значит врач может выписать ему очки. Очки могут стать причиной возникновения стрессовой ситуации, решение которой напрямую зависит от родителей. Объясните ребенку, что очки – это совсем неплохо, а в некоторых случаях – даже

модно! Если ребенок категорически настроен против очков, значит можно прибегнуть к помощи линз. Носить линзы можно с 7-ми летнего возраста.

При средней степени нарушения зрения вовсе не обязательно носить очки постоянно. Лучше использовать очки в случае необходимости, к примеру: при близорукости – на уроках, просмотре телевизора, необходимости видения дальних объектов; при дальнозоркости – при чтении и контакте с предметами, расположенными в непосредственной близости от глаз.

Зрительная гимнастика

Следите за своевременным отдыхом глаз у своих детей. Через 30 минут занятий нужно сделать паузу. Лучше всего заполнить эту паузу выполнением простых, но эффективных упражнений для зрения. Представленные упражнения направлены именно на снижение утомительного эффекта. Выполняем каждое движение на протяжении 10-ти секунд:

- Закрываем глаза и прикладываем к закрытым векам теплые пальцы рук. Массируем глазки по часовой стрелке;
- Выполняем повороты глаз в стороны (10 сек), после чего закрываем глаза на те же 10 секунд;
- Подходим к окну (советуем наклеить заранее на стекло цветную метку диаметром 5мм) и пусть глазки ребенка смотрят 5 секунд сначала на метку на стекле, а потом 10 секунд на самый дальний объект в поле видимости за окном.

Теперь вы знаете базовые рекомендации, которые позволяют дать ответ на вопрос, как улучшить зрение ребенку? При занятиях используем исключительно комплексный подход, где внимание уделяется питанию, упражнениям, соблюдению режима. Каждый родитель может приучить детей к полезным привычкам, которые в свою очередь помогут сохранить, а в случае необходимости -даже улучшить зрение, причем сделать это самостоятельно.