

Важные советы:

- будьте внимательны к «тревожным звоночкам»: ребенок щурится, часто трет глаза, наклоняет голову близко к книге, жалуется на головную боль после зрительных нагрузок;
- превратите заботу о глазах в игру: делайте гимнастику для глаз вместе, придумайте веселые названия упражнениям;
- зрительная система ребенка формируется до 7–8 лет, поэтому профилактика, которая начата в дошкольном возрасте, – самый эффективный вклад в здоровое зрение вашего ребенка на всю жизнь.



Чего нельзя делать при профилактике здоровья глаз:

- разрешать ребенку читать или играть с мелкими предметами лежа или в темноте;
- заниматься при недостаточном или неправильном освещении;
- использовать гаджеты для долгого занятия ребенка;
- игнорировать жалобы ребенка на головную боль, резь в глазах, «песок», усталость;
- позволять смотреть телевизор или планшет сбоку или снизу – только прямо на уровне глаз;
- пропускать плановые осмотры у офтальмолога.

Здоровье глаз



Принципы и эффекты

Профилактика здоровья глаз – это комплекс мер и привычек, которые направлены на сохранение хорошего зрения, снижение утомляемости глаз и предотвращение проблем в будущем.

Принципы профилактики здоровья глаз:

- дозированность зрительных нагрузок: чередование занятий, которые требуют напряжения глаз, с активным отдыхом;
- оптимальные условия: обеспечение правильного и достаточного освещения и расстояния до объектов;
- разнообразие деятельности: стимуляция зрения через разные виды активности: игры на близком и дальнем расстоянии, с мелкими и крупными деталями;
- полноценное питание: поступление с пищей необходимых для зрения витаминов и микроэлементов;
- регулярное наблюдение: плановые осмотры у офтальмолога для раннего выявления проблем.



Эффекты профилактики здоровья глаз:

- снижение риска нарушений зрения;
- уменьшение зрительного утомления;
- повышение эффективности учебной и игровой деятельности;
- формирование полезных привычек;
- общее улучшение качества жизни и развития ребенка.

Методы и правила

Методы профилактики здоровья глаз:

- проведение гимнастики для глаз 2–3 раза в день по 3–5 минут;
- создание правильных условий для занятий: освещение, мебель;
- обеспечение комфортного расстояния от глаз до книги или альбома — не менее 30–40 см;
- ограничение времени у экрана:
- для детей 3–5 лет — не более 15–20 минут в день;
- для детей 5–7 лет — не более 30 минут в день;
- активные игры и прогулки: игры с мячом, бадминтон, наблюдение за удаленными объектами на прогулке;
- правильное питание: включение в рацион продуктов, богатых витамином А (морковь, тыква), С (цитрусы, ягоды), Е (орехи, масло), лютеином (шпинат, брокколи, яйца).



Важные правила при профилактике здоровья глаз:

- соблюдение режима дня;
- чередование видов деятельности;
- следите за осанкой;
- исключите игры с острыми предметами, объясните правила безопасности;
- подавайте пример и ограничивайте свое время с гаджетами в присутствии ребенка.