Как сберечь детское зрение

Чтобы сохранить здоровье глаз ребёнка, родители должны действовать на опережение. Если не обращать внимания на нарушение зрения в детстве, это может привести к необратимой потере зрения во взрослом возрасте.

Родители должны знать о состоянии зрения своих детей и вовремя предупредить его ухудшение.

Дети обычно не жалуются, что плохо видят, а признаки снижения зрения, особенно у детей младшего возраста, не всегда очевидны.

Ребёнок, у которого проблемы со зрением, может плохо концентрировать внимание, быстро утомляться, испытывать трудности в обучении.

Есть общие признаки, которые могут указывать на то, что имеются проблемы со зрением. Ребенок может довольно часто жаловаться на головные боли, головокружение, тошноту, постоянно тереть глаза или часто моргать, закрывать один глаз, чтобы рассмотреть что-то, щуриться, наклонять голову в одну сторону, его глаза могут быть красными, слезиться. Также он может подходить ближе к телевизору, постоянно останавливаться во время чтения в поиске места, на котором он остановился, читая, использовать палец, чтобы не потерять строчку.

Учите детей беречь зрение с самого детства, это поможет сформировать навыки, которые будут способствовать сохранению зрения на всю жизнь.

Зрение развивается с самого рождения, стимулируйте его посредством игры.

Яркие игрушки, зеркала, игры в прятки, строительство из кубиков, пазлы, бросание и ловля мяча, игрушек развивают зрительно-моторную координацию.

Для поддержания здоровья глаз обратите внимание на питание ребёнка.

Ему нужно сбалансированное питание, богатое белковыми продуктами, свежими фруктами и овощами разных цветов, цельнозерновыми продуктами, полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, содержащимися в рыбе, такой как лосось, тунец и палтус.

Во время выполнения домашнего задания, работы за компьютером, игры в планшет, чтения, устраивайте перерывы.

Делайте перерыв каждые 20 минут, хотя бы по минуте. И важно, чтобы ребёнок посмотрел немного вдаль. Пусть подойдёт к окну, рассмотрит дальние объекты.

Контролируйте экранное время. Длительное время, проведенное перед монитором, может вызвать нечёткость зрения, проблемы с фокусировкой и увеличить риск развития близорукости.

Сделайте так, чтобы в комнате было светло, когда ребёнок читает или играет.

Любая зрительная работа при тусклом свете заставляет глаза быстрее уставать. Чтение на цифровом устройстве также недопустимо в темноте, оно может привести к зрительному напряжению и утомлению глаз.

Проверьте, чтобы игрушки соответствовали возрасту ребёнка.

Большинство несчастных случаев происходит дома, когда дети используют карандаши, ножницы и другие острые предметы для игры. Не разрешайте ребёнку бегать с острыми предметами в руках.

Смотрите за ним, уберите всю бытовую химию в недоступное место.

Химические вещества при попадании в глаза могут вызвать серьёзные ожоги вплоть до потери зрения.

Научите ребёнка не смотреть прямо на солнце.

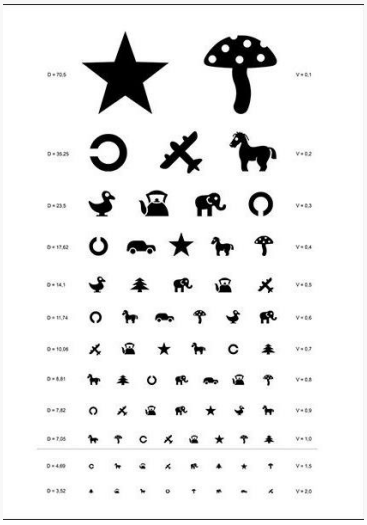
Защищайте глаза от солнца, приобретите солнцезащитные очки со 100% защитой от ультрафиолета или головной убор с козырьком или полями.

Не позволяйте ребёнку тереть глаза, если в них что-то попало и мешает — так можно поцарапать роговицу или занести инфекцию.

Путь попросит взрослого помочь промыть глаза. И обязательно расскажите ребёнку, что перед тем, как касаться лица и глаз, нужно вымыть руки.

Многие проблемы и заболевания глаз поддаются лечению, особенно если они обнаружены на ранней стадии.

Регулярная проверка зрения нужна каждому ребёнку, даже если ранее не было выявлено патологии. Обычно рекомендуется показывать ребёнка офтальмологу раз в год, а детям с плохим зрением, скорее всего, потребуется более частое посещение врача.

Если вам кажется, что у ребёнка начали косить глаза, он слишком близко наклоняется к тетради во время выполнения уроков или есть другие симптомы, которые описаны выше — запишите ребёнка на приём к офтальмологу.

Хорошее зрение – ключ к физическому развитию ребенка, успехам в школе и общему благополучию.