

Профилактика зрения у детей

Профилактику зрения у детей специалисты рекомендуют проводить с первых дней жизни малыша, особенно это важно делать детям в школьный период их жизни. На сегодняшний день существуют многочисленные методы для профилактики, а также для лечения зрения. Итак, давайте выясним главные правила профилактики.

Во-первых, вам нужно чаще давать детским глазам отдыхать. Если не требуется помощь детям с нарушением зрения, тогда отдых глазам необходимо давать каждые сорок минут. Если требуется коррекция детей с нарушением зрения, тогда каждые тридцать минут. И помните, отдых для глаз – это не сиденье перед телевизором. А малышу следует отвлечься на десять-пятнадцать минут: побегать, сделать специальную гимнастику, посмотреть в окно, попрыгать и так далее. Для того чтобы сделать гимнастику для глаз, вам нужно будет помочь ребёнку: возьмите фломастер и сделайте метку диаметром в три миллиметра на оконном стекле. После этого, пусть ваш ребёнок отойдёт от окна, приблизительно на тридцать сантиметров и пять секунд смотрит на метку, а также пять секунд вдаль за окно. Может, у кого есть очки, тогда такие упражнения можно выполнять в них.

Как не удивительно, но в основном школьники смотрят телевизор лишь на выходных, так как в будние дни у них постоянно уроки. И не стоит разрешать вашему ребёнку смотреть телевизор после школы, или перед сном. Так как целый день глаза итак напрягали, а если они будут делать это ещё и дома – это огромная нагрузка. Не стоит забывать, что близорукость чаще всего развивается от семи до девяти лет, а также от двенадцати до четырнадцати.

За компьютер школьник не должен находиться более чем **двадцать минут**. Если ребёнок не успел сделать то, что ему задавали, тогда следует через каждые пятнадцать минут давать глазам отдых.

Норма зрения у детей с рождения до дошкольного возраста и острота зрения у детей существенно меняется:

- от семи дней рождения острота зрения, а точнее норма её составляет от 0,004 до 0,02 единиц;
- от четырех недель 0,05 - 0,1 единиц;
- от шести месяцев 0,1 - 0,3 единиц;
- в годик острота зрения составляет от ,3 до 0,6 единиц;

- в два года показатели должны быть приблизительно такими - 0,4 до 0,7 единиц;
- в три года от 0,6 до 1;
- в четыре года от 0,7 до 1
- в пять лет от 0,8 до 1
- в семь лет от 0,9 до 1

В любом случае, для нормального зрения очень важна гимнастика и отдых глаз, за счёт этого, у вашего ребёнка и в большом возрасте никогда не возникнет каких-либо проблем со зрением. Поэтому, следите за зрением своего ребёнка, чтобы не упустить момент, когда ему понадобится помощь.