

## Консультация для родителей

### «Я ношу очки»

Воспитатель: Руденко Ю.Е



Современные дети с раннего возраста окружены планшетами, смартфонами и прочими гаджетами, которые при активном использовании негативно воздействуют на глаза. Научные исследования свидетельствуют о тенденции к ухудшению зрения у детей дошкольного возраста. Рассмотрим, как уберечься от этой проблемы, ведь лучшее лечение — это профилактика.

### Почему портится у детей зрение?

Многие родители считают, что близорукость и прочие аномалии рефракции передаются по наследству. Им кажется, что если у всех членов семьи хорошее зрение, то и ребенку ничего не грозит. Однако это не так. Учеными доказано, что всего 3% глазных заболеваний являются наследственными, соответственно, остальные 97% — приобретенные. Современные дети дошкольного возраста начинают знакомство с планшетом, смартфоном и компьютером еще задолго до школы. Длительный просмотр мультфильмов и злоупотребление онлайн-играми неизбежно приводят к ухудшению зрения. Это связано с тем, что в нормальном состоянии фокусировка взгляда ребенка постоянно меняется с близкой на дальнюю — и наоборот. При длительном взаимодействии с гаджетами глаза теряют подвижность, поскольку фокусируются на одной плоскости. В результате может появиться аномалия рефракции из-за искривления хрусталика.

Малоподвижный образ жизни и отсутствие физических нагрузок часто становятся причинами снижения четкости зрения в дошкольном и школьном возрасте. Чем больше ребенок двигается и проводит времени на свежем воздухе, тем лучше. Нехватка витаминов, а также микро- и макроэлементов часто становится причиной нарушения зрения у детей. Поэтому необходимо, чтобы ребенок получал сбалансированное питание. В наши дни большой популярностью пользуется фастфуд — пища, предназначенная для перекуса на ходу. Многие врачи утверждают, что

ребенку нельзя давать «быструю» еду. Несмотря на это, многие родители продолжают баловать своих детей картофелем фри, пиццей и сладкими газированными напитками. В результате число школьников с ухудшением зрения и общего состояния здоровья за последнее время, по статистике, увеличилось на 20-30%.

Неправильно оборудованное рабочее место часто приводит к тому, что ребенок сутулится: слишком низко наклоняется к столу во время письма, чтения или рисования. Это провоцирует развитие глазных заболеваний. Также зрение портится при систематических занятиях с низким уровнем освещения, физических травмах глаза и прочих факторах.

### ***Как узнать, что у ребенка зрение портится:***

- Он садится вплотную к телевизору или держит книгу слишком близко к глазам.
- Прищуривается и часто потирает глаза.
- При просмотре телевизора или чтении закрывает один глаз.
- Слишком близко держит планшет или телефон.
- Чтобы лучше видеть, наклоняет голову.
- Стремится избегать занятий, которые требуют хорошего зрения на дальнее (игры с мячом) или близкое (чтение, рисование) расстояние.
- При ярком освещении зажмуривается.
- Часто жалуется на утомление глаз и головную боль.

### ***Защита глаз детей: основные правила***

- Контролируйте зрительную нагрузку — дозируйте время, которое малыш проводит с гаджетами и в процессе выполнения домашнего задания.
- Следите, чтобы телевизор находился на безопасном для глаз расстоянии.
- Наблюдайте за тем, чтобы меню было сбалансированным. Постарайтесь включить максимум продуктов с содержанием витамина А.
- Правильно оборудуйте рабочее место ребенка (письменный стол или парту). Убедитесь в том, что ему достаточно света и комфортно сидеть на стуле.
- Соблюдайте оптимальное расстояние к книге или тетради (35-40 см).
- Делайте небольшой перерыв на 10-15 минут через каждые 40 минут занятий.

- Проследите, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе, играя в подвижные игры с подростками.
- Обязательно контролируйте режим сна.
- Следите за тем, чтобы ребенок выполнял специальный комплекс упражнений для глаз для детей.
- Не позволяйте малышу читать в транспорте или лежа.

### **Зарядка глаз для детей дошкольного возраста**

Дошкольникам рекомендуется по вечерам систематически выполнять упражнения для снятия зрительного напряжения. Это простая и эффективная зарядка, которая позволит сохранить зрение. Помните, что любая активность помогает глазкам ребенка лучше работать.

### ***Что делать, если у ребенка ухудшилось зрение?***

Если Вы обнаружили, что у ребенка ухудшилось зрение, нужно немедленно обратиться к офтальмологу и пройти обследование. Важно успеть выявить ранние признаки зрительной патологии, поскольку многие заболевания (косоглазие, амблиопия и пр.) поддаются лечению преимущественно в детском возрасте. Это связано с тем, что зрительная система ребенка еще только формируется, а потому достаточно пластична. После проведения детального обследования глаз врач выпишет рецепт на покупку очков или контактных линз (при необходимости).

Помните, что отсутствие своевременного лечения приводит к таким серьезным последствиям, как трудности с предстоящим обучением в школе, стойкое нарушение зрения и, как следствие, проблемы с развитием личности маленького человека.