

Консультация для родителей «Как сохранить зрение детям»

Подготовила Ноздрина И.Г.
Воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 23»

Зрение современных детей подвергается нешуточным испытаниям буквально с пеленок. Смартфоны и планшеты весьма удобны для родителей - включаешь крохе любимые мультики в машине или в магазине и он на время перестает требовать ежеминутного внимания. А чуть ребенок подрастет, тут ему уже готов компьютер, телевизор и личный телефон. Затем прибавляются часы сидения за учебниками в школе и дома. Плюсуем сюда малоподвижный образ жизни, фастфудное питание и годам к 15 получает в качестве результата близкое знакомство с офтальмологом.

Для зрения гаджеты опасны в первую очередь тем, что они вынуждают глаза к работе на очень близком расстоянии от экрана. Кроме этого зрение сталкивается с прямым светом и постоянным мерцанием, которое связано с особенностями смены картинок на экранах.

Конечно, полный запрет на гаджеты вовсе не гарантирует, зрение ребенка будет 100-процентным. Как говорит наш эксперт, основной причиной близорукости остается наследственность.

Универсальные советы от офтальмолога

Уже с 2-3-х лет учите ребенка чаще моргать (чтобы не пересыхала роговица), не горбиться, чаще менять взгляд с ближних предметов на дальние. Здесь можно использовать “движущиеся игрушки”, например, мячик.

Длительность просмотра телевизора или занятий для дошкольников не должна превышать 30 минут, для ребенка от 7-и лет - 1 час, но с перерывами.

Оптимальное расстояние для зрения - 2,0-5,5 м от экрана телевизора и 40 см от экрана компьютера. Сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном.

В комнате не должно быть темно. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время дня. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. В поле зрения ребенка не должно быть отражающих свет поверхностей.

Если вы покупаете ребенку солнечные очки, не экономьте – купите очки с настоящими стеклами, а не пластиковыми. При этом ребенок должен носить их только при ярком свете днем.

Если у вас возникли подозрения, что у ребенка проблемы со зрением, или вы не показывали его офтальмологу уже давно, не ленитесь - сходите к врачу.