

Здоровей-ка



Восемь простых советов, как обеспечить здоровое зрение

Глаза – чрезвычайно нежный орган человеческого тела, который нуждается в постоянном тщательном уходе. Поскольку уход за глазами ребенка зависит от множества факторов, родители должны контролировать этот процесс: защищать глаза ребенка от механических повреждений, способствовать развитию остроты зрения и т. д.



Если ребенок не имеет проблем со зрением при рождении и в подростковом возрасте, вероятнее всего, его зрение будет здоровым и в старшем возрасте. Однако вам необходимо помочь ребенку сохранить остроту зрения в подростковом возрасте. Рассмотрим несколько советов для родителей, как это сделать.

1. Обеспечьте ребенку сбалансированное питание

Сбалансированное питание должно включать большое количество овощей, имеющих зеленый и красный цвет (например, моркови, красного перца, шпината, свеклы и т.д.). Также следует ввести в рацион ребенка большое количество фруктов, богатых каротином (например, манго, абрикос и т.д.). Каротин – источник витамина А, необходимого для хорошего зрения.



2. Не позволяйте ребенку проводить много времени за компьютером

Если ребенок привык постоянно сидеть за компьютером, следует изменить эту привычку, так как она приводит к усталости органов зрения. Расположите монитор компьютера чуть ниже уровня глаз ребенка – это также поможет справиться с данной проблемой.



3. Смотрите телевизор на безопасной дистанции

Не позволяйте ребенку смотреть телевизор на близком расстоянии, даже если ребенок просит об этом. Следует сидеть на расстоянии не менее 3,5 метра от телевизора, комната при этом должна быть достаточно освещена. Нельзя смотреть телевизор при выключенном свете.



4. Не позволяйте ребенку подолгу играть в мобильные игры

Ребенку следует ограничить время на мобильные игры. У ребенка могут развиваться такие проблемы со зрением, как неприятные ощущения в глазах, затуманивание зрения, головные боли, утомляемость и т. д.





Здоровей-ка

5. Отучите ребенка тереть глаза

Привычка тереть глаза приводит к тому, что бактерии с рук попадают в глаза. Это может спровоцировать развитие различных инфекций.



Дети часто бывают очень беспечными и, поэтому родители должны предостеречь их от возможных опасностей. Ребенок сможет сохранить здоровое зрение, только если сам научится быть осторожным и заботиться о собственной безопасности.



6. Не используйте косметику для век

Косметические средства, например, крем, могут негативно влиять на остроту зрения ребенка.



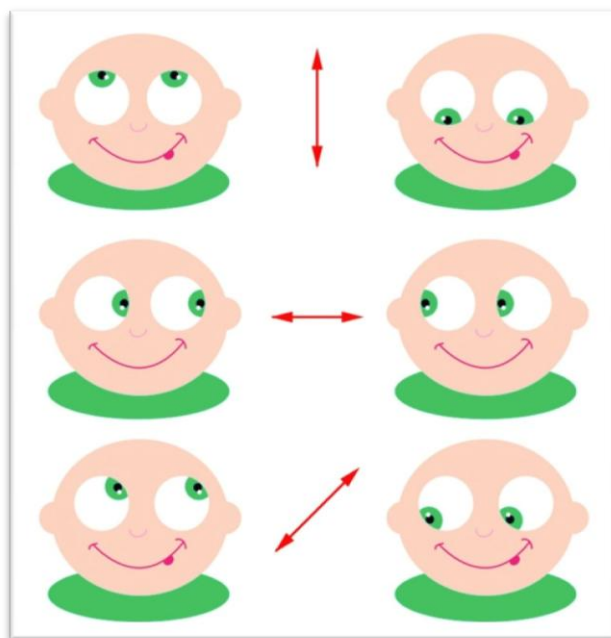
ВМЕТСЕ С МАМОЙ ВЫПОЛНЯЙ!

Регулярное выполнение упражнений для глаз позволяют минимизировать вред и обеспечивают эффективную профилактику снижения остроты зрения, вызванного перенапряжением. При этом нужно понимать, что никакая гимнастика не поможет вылечить зрительные нарушения, например, близорукость.

7. Не давайте ребенку опасных игрушек



Заранее обратите внимание на то, чем играет ребенок, и спрячьте опасные игрушки из поля его зрения.



8. Обеспечьте дополнительную защиту

Если где-то поблизости пускают фейерверки или салюты, присматривайте за ребенком.

Убедитесь, что ребенок находится на безопасном расстоянии. Не допускайте, чтобы в глаза ребенку попадали какие-либо химические вещества или аэрозоли.

Воспитатель разновозрастной группы «Почемучки»

Чулкова Любовь Алексеевна