

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

В целях профилактики нарушений зрения у детей проводят следующие мероприятия:

- Чтобы сохранить хорошее зрение ребенка, в школе необходимо несколько раз в год пересаживать его за разные парты, чтобы глаза не привыкали смотреть на доску только под одним углом.
- Оптимальное время для игры на компьютере или планшете, а также просмотра телепередач без вреда для зрительного аппарата детей – полтора часа в день, а для ребенка дошкольного возраста – 30 минут.
- Родителям стоит также позаботиться о том, чтобы их ребенок вел активный образ жизни и занимался командными видами спорта. Обязательно включать в рацион питания детей продукты, богатые витаминами, полезными для зрения.



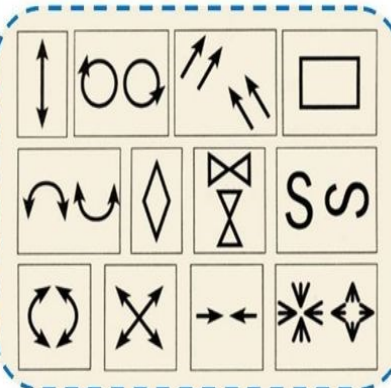
## Берегите Ваши глазки!

соблюдайте расстояние от глаз до экрана монитора, смартфона, планшета



чаще ешьте продукты, полезные для зрения

Нарисуй глазами каждую из этих фигур – это поможет стать глазам здоровее!



ГУК "МОЗЫРСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»

РУДНЯНСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА

# ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ



РУДНЯ 2019

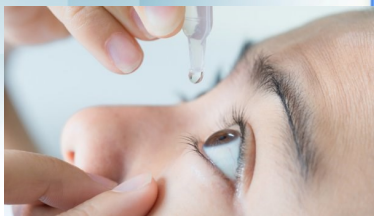
## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

Если Вы не хотите допустить ухудшения здоровья глаз, предлагаем соблюдать следующие рекомендации для сохранения хорошего зрения.

**Читайте правильно.** В положении сидя, держа книгу на достаточном расстоянии. Ребенок может использовать специальную подставку, обеспечивающую оптимальный наклон книги. Чтение лежа недопустимо – в таком положении тела пережимаются сосуды шеи, которые поставляют кровь к мозгу. А если Вы лежите на боку, один край книги оказывается ближе другого, в связи с чем необходимая установка глаз на строку постоянно меняется. Чтение в транспорте также нежелательно. Ваши глаза из-за хаотичных движений автомобиля или автобуса вынуждены постоянно заново фокусироваться на буквах, что способствует увеличению нагрузки на органы зрения.

### Глаза тоже хотят пить.

Предотвратить и снять сухость и воспаление слизистой оболочки глаза во время длительной работы за компьютером помогут капли, близкие по составу к человеческой слезе.



### Позвольте себе минутку отдыха.

Золотым правилом защиты от болезней глаз для детей и взрослых являются перерывы во время длительной работы за компьютером или любой другой продолжительной деятельности глаз. Такие паузы должны длиться от трех до пяти минут и повторяться каждые сорок минут.

**Важно знать, что использование "устаревших" очков или контактных линз может стать причиной головных болей.**

**100%  
ЗРЕНИЕ**

## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Сохранение хорошего зрения, профилактике болезней которого подчас уделяется недостаточно внимания, – задача достаточно трудная. Помимо регулярного посещения офтальмолога рекомендуется применять следующие методы.

### Гимнастика для глаз.

Специальные упражнения для зрения хорошо влияют на усиление кровоснабжения тканей глаза, повышают тонус, эластичность и силу глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают усталость. Техник выполнения гимнастики для глаз очень много. Предлагаем одну из самых простых. Ее может использовать как ребенок, так и взрослый человек во время перерыва в работе или учебе. Закройте глаза и посмотрите сначала направо, затем налево. Повторите 10 раз. Не открывая глаз, совершайте круговые движения глазами по часовой стрелке и в обратном направлении (тоже 10 раз). Откройте глаза, сведите зрачки к переносице (10 раз). Выберите близкий и отдаленный объекты перед собой. Переводите взгляд с одного на другой, фокусируя зрение на каждом. В заключение снова закройте глаза и начните описывать кончиком носа в воздухе буквы, цифры или фигуры.



### Спорт.

Занятия спортом помогут укрепить зрение и вернуть его остроту на начальных этапах развития болезни. В идеале стоит отдать предпочтение такому виду тренировок, где необходима постоянная фокусировка глаз, например, бадминтон, теннис, баскетбол, футбол.

### Водные процедуры.

Контрастные водные процедуры способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. С утра ополосните глаза попеременно теплой и холодной чистой водой примерно 20 раз. Альтернативой могут стать горячие и холодные компрессы, которые необходимо прикладывать по очереди к векам.



### Витаминная диета.

Для сохранения зрения рекомендуется диета, богатая каротиноидами и, в частности, лютеином и зеаксантином. Данные вещества способны накапливаться в сетчатке глаз, повышая ее защиту от вредных внешних воздействий. Кроме каротиноидов положительное влияние на зрение оказывают такие антиоксиданты, как бета каротин, витамин С, витамин Е, а также цинк и омега-3 жирные кислоты. Этими питательными веществами богаты апельсины, морковь, киви, зеленые листовые овощи (брюссельская капуста, шпинат), болгарский перец, а также орехи, бобовые, молочные продукты и яйца.

