

Как сохранить зрение у ребенка?

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час в день или два подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!

Правило 10. Ежегодное посещение врача-окулиста.

Гимнастика для глаз.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек., а затем откройте на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение.

2. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., закройте 1 глаз на 3-5 сек., затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз.

3. Тремя пальцами каждой руки слегка нажмите на верхнее веко; через 1-2 сек. уберите пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

4. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза. Снимает усталость глаз.