**Сохрани зрение детям! (рекомендации для родителей)**

 Профилактический контроль зрения рекомендуется проводить с раннего возраста, особенно для детей школьного периода жизни. Сейчас разработаны различные методики по профилактики и лечению зрения. С некоторыми из них Вы можете ознакомиться и самостоятельно выполнять их дома и в школе. Вот пять золотых правил профилактики.

 1. Почаще давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если уже слабая близорукость – через каждые 30 минут. 10 – 15 минут отдыха – это не сидение перед телевизором, отдых – это когда ты бегаешь, прыгаешь, смотришь в окно, делаешь гимнастику для глаз. Для гимнастики нужно сделать на уровне глаз фломастером метку диаметром в 3 мм на оконном стекле. Отойти от окна на 30 см и смотреть 5 секунд на метку, 5 секунд вдаль на вид за окном. И так 3-5 минут. Кому прописаны очки, тот делает эту гимнастику в очках. Это тренировка для глазной мышцы.

Нарисуйте на большом листе бумаги круг диаметром 50 см.

Повесьте круг на стену. Отойдите на удобное расстояние. Ведите взглядом от центральной точки сначала влево, потом вправо по горизонтали, верх до конца, вниз, от нижней точки круговые движения вправо до конца, влево до конца, восьмерку в одну сторону, в другую (в направлении стрелок). Это одно движение. В первый день проделайте это движение 2 раза. Каждый день добавляйте по одному движению. Доведите гимнастику до 6 – 8 движений подряд. Вертеть головой во время гимнастики нельзя. Месяц делайте, две недели перерыв, и так всю жизнь.

Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор он может только в выходные дни, когда у него нет уроков. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения мы не считаем), да два-три часа дома – это нагрузка, которую не может выдержать растущий глаз. А близорукость особенно быстро развивается от 7 до 9 лет и от 12 до 14 лет – в переходном возрасте.

За компьютером школьник может проводить не больше 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать для глаз перерыв.

 2. Книгу или тетрадь держите на расстоянии 40 см от глаз. При таком расстоянии меньше всего деформируется глазное яблоко. Замерьте это расстояние, покажите своему чаду, как он должен сидеть.

 3. Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом – бегает, плавает, играет в теннис и др. Все виды спорта, где нет травм головы, для глаз хороши. А травмы головы могут ухудшить уже существующую близорукость.

 4. Кормите полезными для глаз продуктами. Творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатиной, морковкой и капустой. Давайте ему чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп…

 Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция – кальций с витамином D, с фосфором.

Не сберегли глаза старшего - подстелите соломку младшим детям: не учите их читать раньше 5 лет, не отдавайте в 6 лет в школу – цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7-8 годам (среди тех, кто пошел в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет), не сажайте малышей перед телевизором раньше 3 лет – только к трем годам зрение у детей становится нормальным, равным "единице", не позволяйте играть на компьютере раньше 8 лет

Важной стороной охраны здоровья у детей является охрана их зрения. Это обусловлено ведущей ролью зрения в адаптации ребенка к внешней среде, в создании условий для всестороннего и гармоничного развития. Доказано, что при полноценной функции органа зрения обеспечивается оптимальный жизненный комфорт и сравнительно меньшая заболеваемость детей.

 К 5-7 летнему возрасту необходимо проводить углубленное исследование глаз ребенка (особенно перед поступлением в школу). К этому возрасту в норме у детей остается небольшая дальнозоркость, что не требует назначения очков и проведения специального лечения. Хотя бывают случаи, при хорошем зрении вдаль и наличии дальнозоркости, астигматизма слабой степени имеется косоглазие, в этом случае необходимо проводить специализированное лечение (видеокомпьютерная коррекция зрения и т.д.), назначение очков или для постоянного ношения, или только для чтения. Также в дошкольном возрасте необходимо уже выделять детей с близорукостью или повышенным риском ее возникновения (в первую очередь это дети, родители которых страдают близорукостью, ослабленные или больные дети, страдающие астигматизмом и ложной близорукостью). В данном случае необходимо проводить периодические осмотры (порой не реже 1 раза в 3-4 месяца), проводить медикаментозное лечение (назначаются капли для снятия спазма аккомодации, т.е. по устранению ложной близорукости, поливитамины и т.д.), проводятся лечение на аппаратах, если для этого есть показания назначаются очки.

 Если в дошкольном возрасте у вашего ребенка не было проблем со зрением, с 6-летнего возраста рекомендуется ежегодно контролировать остроту зрения, чтобы не упустить развития так называемой школьной близорукости.

 Симптомы, которые должны насторожить родителей:

 — ухудшение зрения вдаль;

 — держит книгу слишком близко к глазам;

 — испытывает при зрительных нагрузках или после головную боль;

 — часто трет глаза, учащенно моргает;

 — быстро устает;

 — при чтении пропускает слова;

 — может иметь плохой почерк, слова словно колыхают друг от друга.