

«КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗРЕНИЕ?»

ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ГЛАЗАМ

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1 часа в день.
- Сидеть не ближе трех метров от телевизора.
- Не читать лежа, не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
- При рисовании, чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец, чернику).
- Делать гимнастику для глаз.
- Следить за посадкой при работе за столом.
- Каждый день носить очки!!!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОШЕНИЮ ОЧКОВ

- проверьте, чтобы очки были удобны ребенку (он может вырасти из них). Следите, чтобы дужки плотно цеплялись за ушки и очки не соскальзывали;
- следите за тем, чтобы поверхность стекол была чистой; протирайте очки мягким материалом: фланелью, чистым платком или специальной тканью;
- носить очки нужно в футляре, чтобы предохранить стекло от загрязнений и царапин;
- учите ребенка правильно класть очки, они не должны лежать стеклами вниз;
- очки следует надевать и снимать только двумя руками, держа за дужки;
- не следует в домашних условиях подгибать за ушники, носовые упоры и производить выправку очков, так как можно повредить крепление очков, либо могут образоваться трещины;
- окклюдер должен быть больше очков, чтобы ребенок не мог подглядывать сверху, снизу или сбоку (если она на очках).
- Некоторые родители не следят за тем, чтобы ребенок ходил в детский сад с очками и, таким образом, нарушают режим!

ПРИЗНАКИ УТОМЛЯЕМОСТИ

- снижение работоспособности глаз;
- периодически возникающие головные боли;
- чувство тяжести в затылке;
- скованность, напряженность мышц в воротниковой зоне и в области плечевого пояса;
- рассеянность;
- покраснение глаз, слезливость;
- возникает резь и ощущение инородного тела в глазах;
- размытое изображение, двоится в глазах;
- давящие боли в висках и в области надбровных дуг;
- светобоязнь.

Советы родителям по воспитанию ребенка с нарушениями зрения могут быть успешно реализованы, если они будут выполнять все рекомендации!