Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



- Компенсируйте зрительные нагрузки, давая отдых глазам. Нужно больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.
- Очень полезны плавание, бадминтон, а также настольный теннис - во время игры глаза фокусируются на шарике, мышцы расслабляются.
- Создайте за рабочим столом ребенка правильное освещение.
- Следите за осанкой, особенно вредно при чтении подносить книгу близко к глазам.
- Периодически выполняйте зрительную гимнастику для снятия напряжения.
- При пониженном зрении желательно 1-2 раза в год принимать витаминный комплекс с лютеином и зеаксантином. Полезны для глаз продукты, богатые этими микроэлементами: тыква, курага, морковь.
- Распространенная ошибка ребят – отказываться от ношения очков, особенно это недопустимо при косоглазии. Учитывая диагноз, таких учеников нужно садить за парту строго по центру класса.
- Ограничьте время, проведенное ребенком за компьютером, с планшетом и телефоном. Компьютер разрешается раз в неделю по 30 минут.