

Автор: А. Макеенко медсестра отделения профилактики



Хотите, чтобы ваш ребенок видел хорошо или, если ему суждено надеть очки, чтобы надел их как можно позже в зрелом возрасте, соблюдайте правила профилактики:

- Чаще давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв между занятиями каждые 40 минут. Если уже слабая близорукость – через каждые 30. 10 – 15 минут отдыха – это когда он бегают, прыгает, смотрит в окно, делает гимнастику для глаз.

- Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор он может только в выходные дни. Пять часов напрягать глаза в школе да два-три часа дома – это большая нагрузка для глаз. За компьютером школьник может проводить не более 15-20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.

- Книжку или тетрадку держать на расстоянии 40 см от глаз – так меньше деформируется глазное яблоко.

- Закалять ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом : бегают, плавают, играет в теннис.

- Кормить полезными для глаз продуктами: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатиной, морковкой и капустой. Давайте чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень.