**Как предотвратить ухудшение зрения у ребенка?**

Первые годы жизни ребенка-это пора интенсивного развития зрения. Именно в этот период формируется зрение, а значит, достигается наилучший эффект при коррекции вовремя выявленных проблем.

Каждый из родителей должен четко знать: все основные проблемы со зрением у детей формируются до 7 лет. После 7 лет зрительная система ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки, связанные с учебой в школе. Именно в этот период начинают развиваться заболевания, не замеченные и не предотвращенные ранее: близорукость и другие болезни глаз.

Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

**1. Организация занятий и их продолжительность**

Основными занятиями дошкольника являются рисование, лепка, конструирование, позже- чтение и письмо. Общая продолжительность таких занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3 до 5 лет и 1 часа в 6-7 лет.

Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с кривой спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

Учите детей периодически моргать, не смотреть пристально, просите чаще менять взгляд с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Не увлекайтесь ранним приобщением к грамоте детей дошкольного возраста.

Время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, мозаики, головоломки т.д.), целесообразно уменьшить. Для развития зрения  полезны игрушки, которые прыгают, вертятся, катятся и двигаются. Полезны игры с использованием мяча.

Время нахождения ребенка за просмотром телепередач, как и длительность занятий с компьютером должны быть разумно ограничены.

**2. Организация режима дня и двигательной активности.**

Занятия за столом обязательно должны чередоваться с активными играми и прогулками на свежем воздухе.

Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать. В свободное время стимулируйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. В перерывах между занятиями следует предоставить детям возможность походить, сделать несколько физкультурных упражнений, посмотреть в окно вдаль.

**3. Гимнастика для глаз ребенка**

Упражнения общеразвивающего характера необходимо сочетать с гимнастикой для глаз, имеющей многоцелевое значение.

**4. Организация условий быта.**

Необходимо соблюдать гигиену освещения: свет должен падать на книгу, тетрадь равномерно, желательно с левой стороны (у правшей). Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение.

**5. Профилактические медицинские осмотры.**

Лучший способ избежать глазных болезней- это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3 лет-1 раз в полугодие, от4 до 7 лет- 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их и скорректировать.

Поводом для обращения к врачу может стать любой из нижеперечисленных симптомов:

·         у ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении;

·         чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой;

·         косоглазие или прикрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;

·         нарушение зрительно-моторной координации;

·         проблемы, связанные с перемещением в пространстве; ребенок ударяется о предметы, роняет вещи на пол, долго ищет оброненную вещь;

·         ребенок держит книгу слишком близко к глазам;

·         ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает;

·         ребенок трет глаза в процессе чтения;

·         ребенок жалуется на головные боли;

·         тошнота и головокружение при зрительной нагрузке.

**6. Профилактика травматизма**

Причиной снижения зрения может стать травматизация органа зрения.

*Основные правила по снижению риска травм:*

*-не храните лекарства и бытовую химию в зоне доступа детей;*

*-не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей;*

*-коротко подстригайте ребенку ногти во избежание травм;*

*-не оставляйте без присмотра детей, занимающихся с предметами, которые могут травмировать глаза;*

*-учите правильному обращению со столовыми приборами.*

**7.  Профилактика инфекционных заболеваний глаз**

-соблюдайте правило личной гигиены, используйте индивидуальное полотенце, индивидуальное постельное белье;

- используйте чистые салфетки и чистые носовые платки.

Конъюнктивит- это признак  слабости местного иммунитета. Часто он бывает сопряжен с заболеваниями ЛОР-органов. Конъюнктивит  совсем не безопасен, поскольку воспалительный процесс может перейти на роговицу глаза, а это порой приводит к снижению зрения, поэтому обязательно нужно показать ребенка врачу.

**С уважением, УЗ «Чаусский райЦГЭ»**