

Как сохранить зрение ребёнка?

Предотвратить наступление близорукости в большинстве случаев вполне возможно. И уж, конечно, предотвратить ухудшение зрения гораздо проще, чем его восстановить. Часто родители воспитывают ребёнка именно так, будто стремятся побыстрее надеть на него очки.

Сначала ребёнок привыкает к практически бесконечному просмотру мультиков, потом к многочасовым компьютерным играм, затем к ним добавляются ещё и подростковые сериалы. Ребёнок занят, не отвлекает взрослых от их дел и, кажется, это могло бы устроить обе стороны, но...



В настоящее время количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается стремительными темпами. Если хотите, чтобы ваш ребёнок видел мир во всей его красе, начинайте бороться с пагубными для зрения привычками с самого рождения малыша.

Количества существующих на сегодняшний день плановых профилактических проверок зрения ребёнка: в 1 месяц, в 11 месяцев, в 3 года, в 5 лет – явно недостаточно. Зрение подрастающего малыша необходимо проверять гораздо чаще.

Родителям дошкольников

Родители должны знать, что учить ребёнка видеть, также необходимо, как и учить говорить. Уделяйте этому должное внимание, постоянно осуществляйте необходимый контроль за развитием зрения вашего малыша.

У новорожденного вплоть до трёхмесячного возраста зрение настолько слабое, что для взрослого человека это считалось бы аномальным. Но младенцу достаточно видеть только мамино лицо и грудь – остальное его пока мало интересует. Со временем он всё чаще будет останавливать удивлённый взгляд на окружающих его сюсюкающих лицах. Кроме этого, развитие зрения можно считать нормальным, если ребёнок этого возраста начинает реагировать на движущиеся объекты.



Стереоскопичность зрения формируется от 4 до 6 месяцев. С этого возраста оба глаза малыша начинают видеть одно и то же, и он уже способен подолгу наблюдать за движущимися объектами.

В возрасте 7-12 месяцев малыш должен уметь сфокусировать взгляд на предмете, находящемся на расстоянии 7-8 сантиметров от лица.

В 1-2 года зрение ребёнка всё ещё не является стопроцентным, а закрепляется в пределах 0.3-0.6. Глаза легко могут переходить с одного предмета на другой, согласованность движений глаз и рук почти такая же, как у взрослого.

Родителям необходимо следить за освоением ребёнком вышеназванных простых, но важных зрительных функций.

Вот ещё несколько советов, способствующих развитию и сохранению зрения у детей раннего возраста:

- малыш должен больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры: любая двигательная активность поможет глазкам малыша лучше работать;
- яркие подвижные игрушки, которые вертятся, прыгают, катаются, также способствуют тренировке зрения;
- с раннего возраста следите за осанкой ребёнка: при согнутой спине нарушается мозговое кровообращение, что провоцирует проблемы со зрением;
- расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35 см – это поможет избежать перенапряжения зрения и позволит сидеть не наклоняясь;
- детям до 7 лет рекомендуется смотреть телевизор не более 40 минут в день, а до 2 лет ребёнку лучше вообще обходиться без телевизора;



- сидеть перед телевизором необходимо не сбоку, а прямо напротив, кроме того, не рекомендуется смотреть телевизор в тёмной комнате;
- приучите ребёнка делать гимнастику для глаз, начинать можно уже с двухлетнего возраста.



Проверка зрения специалистом-офтальмологом должна осуществляться раз в год. Начальную близорукость распознать невооружённым глазом у детей в возрасте младше 7 лет практически невозможно. Насторожить родителей должно следующее: ребёнок прищуривается, часто спотыкается, плохо спускается по ступенькам.

Родителям школьников

Врачи-офтальмологи утверждают, что все основные проблемы со зрением детей появляются до 7 лет, но проявляются именно в начальной школе под влиянием внезапных и мощных нагрузок на зрение.

В школе зрение у детей проверяют в 1 классе, а затем уже только в 5 классе. В этом большом перерыве ребёнок остаётся без профилактического присмотра, а именно этот возрастной период и является самым опасным для зрения.

Следующий опасный период, когда зрение может заметно упасть, наступает в старших классах. По статистике, в возрасте 14-15 лет каждый третий ребенок страдает близорукостью. Это серьёзный повод для родителей внимательнее следить за зрением детей в эти годы.



Особенно бдительными следует быть родителям младших школьников, так как при своевременном обнаружении проблемы детская близорукость в ряде случаев поддаётся лечению. Для этого часто бывает достаточным пройти терапевтический курс.

А вот после 12 лет проблемы со зрением практически не поддаются терапии. Останется только ждать окончания детства, чтобы начать бороться с проблемой «по-взрослому», то есть делать лазерную коррекцию зрения и другие операции.

