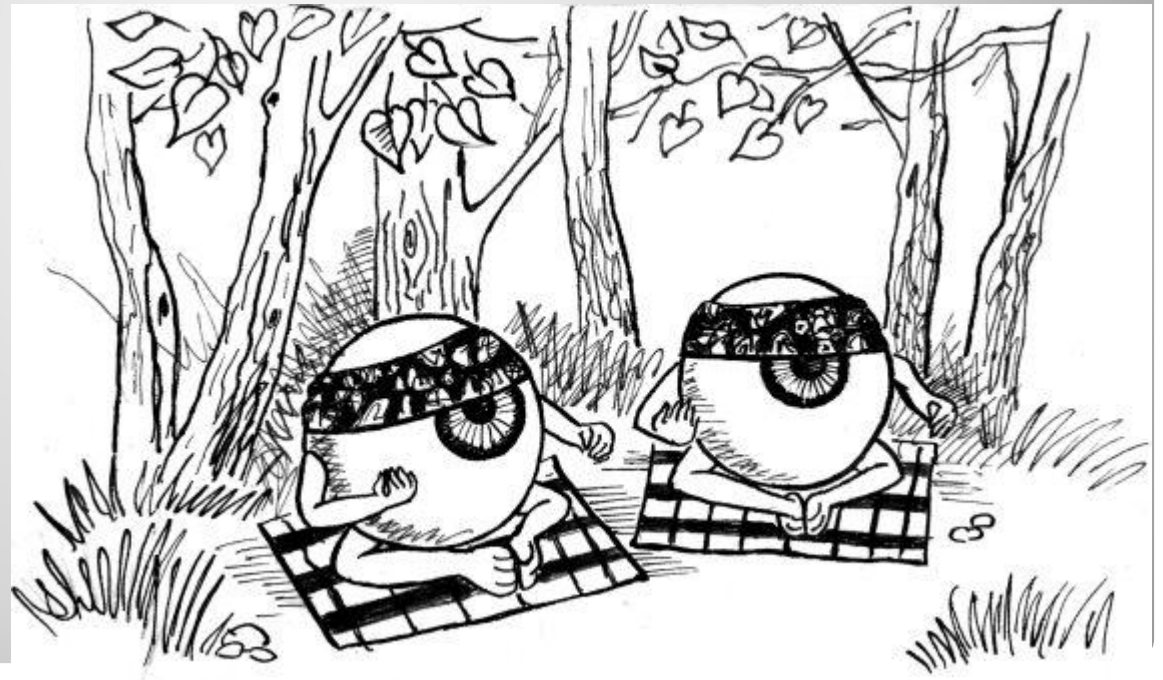


# **Соблюдение рекомендаций детского офтальмолога**

Подготовила:  
Кирильчик Янина  
404 группа

Глаза нуждаются в отдыхе и как можно чаще. Даже если у ребёнка хорошее зрение, отдых необходим!



Ребёнок должен делать перерыв в занятиях, в которых напрягается зрение, каждые 40 минут. Если же наблюдается слабая близорукость – то перерыв следует проводить каждые 30 мин. Время отдыха, а это 10-15 минут, нельзя проводить у телевизора. Стоит попрыгать, побегать, посмотреть в окно и сделать гимнастику для глаз.



Что же касается компьютера, то за ним школьнику стоит проводить не более 15-20 минут в день. Если же работа объёмная и требует большего времени, то следует разбить её на части и каждые 15 минут делать перерыв для глаз.



Тетрадь или книжку следует держать на расстоянии не менее 40 см. от глаз, во избежание спазма аккомодации.



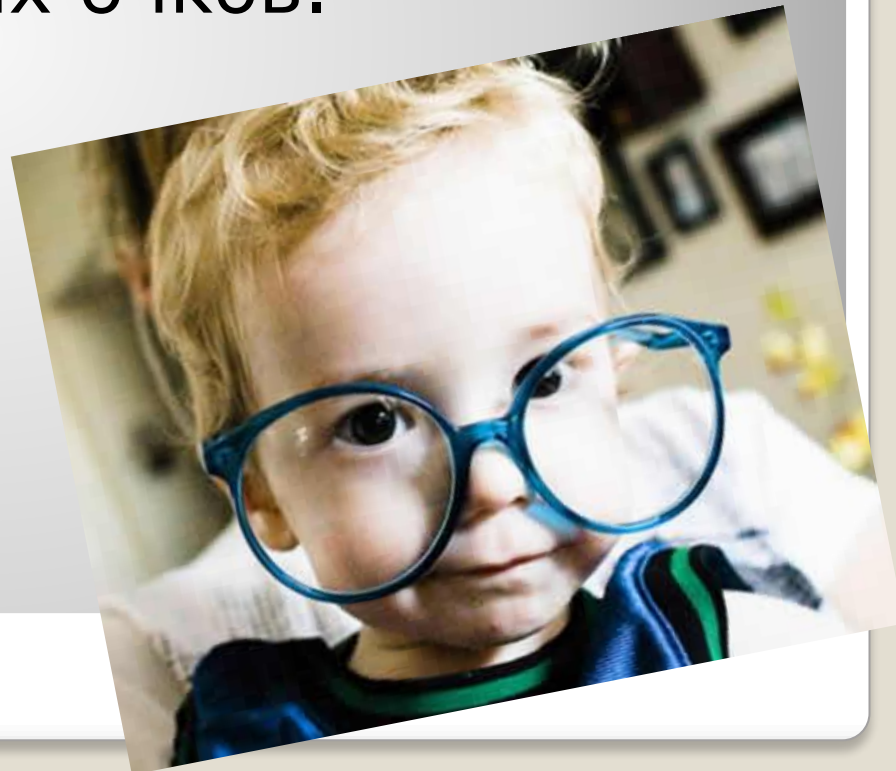
Закаливание ребёнка тоже имеет очень большое влияние на здоровье его глаз. Пусть ваш ребёнок бегает, прыгает, плавает, играет в теннис или занимается другими видами спорта. Полезен тот спорт, где нет травм головы и глаз. А травмы головы могут усугубить близорукость, если она существует.





Кормите ребёнка полезными для зрения продуктами: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной, индюшкой, морковкой, мясом кроля и капустой. Давайте по возможности чернику, бруснику, клюкву. И не стоит пренебрегать зеленью- петрушкой и укропом.

Если ваш ребенок пользуется очками, нужно приучить его к бережному отношению к очкам и чтобы он следил за чистотой линз. Кроме этого ему нужно объяснить недопустимость ношения неисправных и чужих очков.





**Спасибо за внимание!**