

Профилактика нарушения зрения у дошкольников и детей постарше

Сегодня хорошее зрение – в каком-то смысле роскошь. По данным Министерства здравоохранения, в нашей стране более миллиона детей страдают от глазных заболеваний и нарушений зрения. Ежегодно число таких детей растёт. Это неудивительно, так как малыши уже с раннего возраста играют на компьютере или смотрят телевизор. Поэтому профилактика нарушения зрения у дошкольников, начиная с раннего возраста, очень актуальна.

Необходимые витамины для глаз (для детей)

Витамин А - элемент, необходимый для сетчатки глаза. При его недостатке зрение ослабевает, что особенно заметно при плохом освещении. Большое количество витамина А содержится в молоке и сливках, сливочном масле, яичном желтке, а также в рыбьем жире, печени, подсолнечных семечках, моркови и некоторых других овощах.

С - укрепляет и поддерживает тонус глазных мышц. Нехватка витамина приводит к тому, что глаза быстро устают, а на поверхности белка появляются красные пятна от лопнувших сосудов. Чтобы повысить уровень витамина С, в блюда для ребенка нужно добавлять побольше свежих овощей и фруктов. Это белокочанная капуста, болгарский перец, помидоры, морковь, яблоки, а также черная смородина.

В1 - стабилизирует деятельность нервной ткани. Если ребенок страдает повышенной нервозностью, это может сказаться не только на его умственной работоспособности, но и привести к ухудшению зрения. Чтобы организм получал витамин В1, нужно есть побольше полезных продуктов - хлеб с цельным зерном, овощи, орехи.

В2 (рибофлавин) - облегчает "дыхание клеток", повышая их восприимчивость к кислороду и улучшая обмен веществ. Если ребенок получает недостаточное количество витамина, это может проявляться неприятным жжением в глазах и разрывами мелких кровеносных сосудов. Высокий уровень рибофлавина содержится в листовом салате, яблоках и цельном зерне пшеницы.

В6 - снижает риск развития слепоты, улучшает кровоснабжение. Недостаток витамина В6 проявляется в виде «тика», когда веки глаз сильно напрягаются и «подергиваются».

В12 - улучшает кровоснабжение. При нехватке витамина склера глаза приобретает желтоватый оттенок. Витамин В12 содержится в чернике, финиках, черносливе, винограде и абрикосах.

Калий - элемент, укрепляющий глаза и предотвращающий их преждевременное старение. Входит в состав картофеля, молока, рыбы, сухофруктов - изюма, чернослива, кураги.

Какие витаминные комплексы можно принимать ребенку?

Сбалансированное питание, фрукты, овощи, орехи и злаковые, безусловно, очень полезны для растущего организма. Но в одних только продуктах витаминов может быть недостаточно. Получать нужную порцию **детских витаминов для глаз** можно с помощью специальных комплексов.

Детские витамины для глаз имеют важное отличие от «взрослых». В них содержится ровно столько необходимых компонентов, сколько нужно ребенку по суточной норме. Они не вызывают гипervитаминоза, более безопасны для здоровья, чем остальные, и приятны на вкус.

Если вас интересуют **витамины для глаз для детей**, мы рекомендуем обратить внимание на сбалансированные комплексные препараты **«ВитаМишки»**. Это жевательные мармеладки из натуральных плодовых соков, содержащие витамины А, С, В6, В12 и другие полезные вещества. «ВитаМишки» не вызывают аллергии и отлично воспринимаются малышами с трехлетнего возраста.

Ранняя диагностика – ключ к успеху

Основные системы органов развиваются у ребенка с рождения. Зрение новорожденного в 25 раз слабее, чем у взрослого человека. К трем месяцам зрение постепенно улучшается, дети могут следить за игрушками. К 6 месяцам ребенок видит предметы на различном расстоянии, так же хорошо, как и взрослые. На это организм расходует много сил. Поэтому важно уделять внимание питанию, обогащать детский рацион минералами, лучшими витаминами для зрения.

Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии — ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, память, воображение.

Правила чтения

1. Нельзя читать лежа.
2. Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев.
3. Во время занятий рабочее место ребенка должно быть достаточно хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева.
4. Книжки для дошкольников и младших школьников должны быть с крупным шрифтом. Детям, у которых плохо развита аккомодация, а зрительные нагрузки чрезвычайно велики, грозит близорукость.
5. Во время чтения следует делать перерывы от трех до пяти минут.

Чтобы разгрузить глазную мышцу рекомендуется выполнять несложные упражнения для глаз: поморгайте; закрыв глаза, поворачивайте глазными яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

Упражнения для снятия усталости глаз

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.

Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.

Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку, продолжая смотреть туда же в течение 5 сек.

Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).

Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.

Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрывать глаза и поворачивать глазными яблоками вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.

Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.

Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

[1]