

Консультация для родителей «Я ношу очки»



Современные дети с раннего возраста окружены планшетами, смартфонами и прочими гаджетами, которые при активном использовании негативно воздействуют на глаза. Научные исследования свидетельствуют о тенденции к ухудшению зрения у детей дошкольного возраста. Рассмотрим, как уберечься от этой проблемы, ведь лучшее лечение — это профилактика. **Почему портится у детей зрение?** Многие родители считают, что близорукость и прочие аномалии рефракции передаются по наследству. Учеными доказано, что всего 3% глазных заболеваний являются наследственными, соответственно, остальные 97% — приобретенные. Современные дети дошкольного возраста начинают знакомство с планшетом, смартфоном и компьютером еще задолго до школы. Длительный просмотр мультфильмов и злоупотребление онлайн-играми неизбежно приводят к ухудшению зрения. Это связано с тем, что в нормальном состоянии фокусировка взгляда ребенка постоянно меняется с близкой на дальнюю — и наоборот. При длительном взаимодействии с гаджетами глаза теряют подвижность, поскольку фокусируются на одной плоскости. Малоподвижный образ жизни и отсутствие физических нагрузок часто становятся причинами снижения четкости зрения в дошкольном и школьном возрасте. **Как распознать, что у ребенка зрение портится?** Все вышеописанные причины могут приводить к нарушению зрительного аппарата в детском возрасте. Но организм ребенка легко и быстро приспосабливается к изменению хрусталика, поэтому малыш вряд ли заметит изменения в восприятии изображения и пожалуется Вам, что стал хуже видеть. Чем раньше Вы заметите первые признаки зрительных расстройств и обратитесь за помощью, тем лучше будет для здоровья малыша. **Как защитить зрение ребенка?** Главным фактором сохранения здоровья глаз является контроль зрительных нагрузок. Поэтому первое, что нужно сделать, — ограничить количество времяпровождения за различными гаджетами. Стоит отметить, что даже при правильном распорядке дня и хорошем питании никто не сможет гарантировать сохранность зрения. Кроме того, рекомендуется выполнять простую и достаточно эффективную гимнастику для глаз для детей. Она не отнимет много времени, как правило, упражнения длятся не более 8 минут. Зарядка позволяет немного расслабить глаза и произвести их подготовку к дальнейшим нагрузкам