У більшості дітей зір починає стрімко падати з моменту збільшення навантаження на очі. Якщо раніше це було характерно для дітей-першокласників, зараз збільшилася кількість дітей п'ятирічного віку, які мають проблеми із зором. Це пов'язано з тим, що сучасні батьки починають навчати дітей читати, рахувати й малювати з трирічного віку, а вже до п'яти років у них розвивається короткозорість. Звичайно, розвитку короткозорості у маленьких дітей також сприяє тривалий перегляд мультфільмів, телепередач, захоплення комп'ютерними іграми. В результаті всіх цих факторів іноді короткозорість прогресує у малюків настільки швидко, що може привести до серйозних ускладнень.

Офтальмологи радять проходити дітям діагностичний контроль раз на рік, адже рання діагностика забезпечить своєчасну корекцію і зупинить/загальмує подальше погіршення зору.

Для уникнення погіршення зору дитини організуйте їй правильний режим дня і харчування. Дитина обов'язково повинна багато рухатися, для зору гарні такі види спорту, як бадмінтон, теніс, волейбол та футбол. Ігри з м'ячем розвивають у дитини фокусування внутрішньоочних м'язів, адже під час гри потрібно весь час слідкувати за м'ячем, що рухається і переводити погляд зблизу вдалину і навпаки. Дуже важливо для зору, щоб дитина добре висипалася. В раціоні харчування обов'язково повинні бути присутніми фрукти та овочі. Особливо корисні для зору овочі та фрукти оранжевого кольору: ***морква, персики, курага, обліпиха, хурма, помаранчеві помідори*** і т.д. Однак, без жирів каротин, що міститься в помаранчевих продуктах, не засвоюється. Тому краще за все дати їх дитині їсти ***зі сметаною або оливковою олією***. Також відомим профілактором є ***чорниці***.

|  |
| --- |
| Сучасних дітей вже важко уявити без «ґаджетів», але всі вони не корисні для дитячих очей, тому слід притримуватися певних обмежень.* Телевізор: не більше двох годин на день, час безперервного перегляду – не більше 20 хвилин.

 * Планшет: не більше 10 хвилин поспіль

 * Телефон: не більше 5 хвилин поспіль.
 |
| ***Кілька правил для дитячого (підліткового) читання*** * Виключити читання в положенні лежачи.

 * Книга (зошит) повинна бути розташована від очей на відстані, рівній довжині передпліччя (від ліктьового згину до кінчика пальців).

 * Дитина повинна займатися в добре освітленому місці, при цьому джерело світла повинен знаходитися зліва і зверху від нього.

 * Обов'язковий великий шрифт в книгах для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Високі навантаження на дитячий зір з недостатньо розвиненою акомодацією приведуть до розвитку короткозорості.

 * При читанні необхідні короткі перерви - не менше 3-5 хвилин.

 * Зняти навантаження з очних м'язів допоможуть прості вправи: обертання очними яблуками при закритих очах; стоячи біля вікна і повністю розслабившись, потрібно подивитися вдалечінь - на самий дальній об'єкт у межах видимості.
 |
| ***Зняти втому з очей допоможуть кілька вправ:***  * На 3-5 секунд міцно заплющити очі, відкрити очі.

 * Часте моргання - близько 30-60 секунд.

 * Така вправа - піднявши праву руку і витягнувши вказівний палець, відведіть його на 25-30 сантиметрів від перенісся, уважно подивіться на кінчик пальця протягом 3-5 секунд, потім опустіть руку не відводячи погляду - продовжуйте дивитися на те ж місце ще 5 секунд.

 * При пильному погляді на кінчик вказівного пальця витягнутої руки, повільним рухом зігніть палець і також неквапливо наблизьте його до очей - час виконання 3-5 секунд.

 * Зігніть праву руку в лікті і перемістіть її в праву сторону від себе. Витягнувши вказівний палець, починайте повільне переміщення руки наліво, стежачи за кінчиком пальця очима - при цьому голова повинна залишатися нерухомою в прямому положенні. Повторіть знову це вправа при русі пальця назад - зліва направо.

 * Торкніться вказівним пальцем носа і подивіться на нього, далі - заберіть палець і подивіться на кінчик носа.

 * Наступна вправа: обертання очними яблуками при закритих очах, не змінюючи положення голови - вгору-вниз, вліво-вправо.

 * Протягом 2-3 - секунд подивіться перед собою в далечінь, потім на кінчик носа (3-5 секунд).

 * Виконуйте кругові рухи руки за годинниковою стрілкою, розташувавши її на дистанції в 30-35 сантиметрів від особи - очима стежте за рухом витягнутого пальця на руці. Змінивши напрямок руху руки, повторіть вправу.
 |
|