**Как сохранить зрение ребёнка**

Совет 1. Безусловно, вы прекрасно знаете реальный уровень вашего зрения. Однако периодически следует проверять у офтальмолога, не стало ли оно ухудшаться. Кроме того, нужно знать, какое зрение было у ваших родителей, не было ли у близких родственников близорукости. Это позволит установить возможные риски хронических глазных заболеваний у ребенка или его предрасположенность к этим заболеваниям.
Если в родне имеются люди с миопией, не дожидаясь появления тревожных симптомов, обязательно покажите ребенка офтальмологу для подробного осмотра (состояние глазного дна, рефракция глаза, острота зрения). Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием зрения ребенка. В случае неблагополучной наследственности регулярно показывайте его офтальмологу — минимум два раза в год!

Совет 2. Обеспечьте ребенку оптимальные условия для работы и занятий в домашних условиях: стол и стул должны соответствовать его возрасту, росту; свет должен падать на работу слева, а не на лицо (в глаза), для книги должна быть специальная подставка.

Совет 3. Объясните ребенку, почему не следует хвататься за книгу сразу после еды, как бы ни был велик соблазн «поваляться с ней на диване». Это может привести и к ухудшению зрения, и к нарушению пищеварения. Нужно непременно отдохнуть после еды 10-15 мин, прежде чем взяться за работу.

Совет 4. Утренние часы значительно продуктивнее для работы и благоприятнее для здоровья вообще и зрения в частности, чем вечерние. Вечерние (а тем более ночные) бдения за учебниками, как правило, не только не способствует глубокому усвоению знаний, но и наносят непоправимый вред зрению.

Совет 5. Приучите ребенка к соблюдению четкого режима занятий: после 1 -2 часов занятий нужно закрыть глаза, расслабиться на некоторое время, походить несколько минут, это даст отдых глазам и голове. После 2-3 часов работы необходим отдых длительностью 15 мин. Не разрешайте ребенку писать и читать, когда у него высокая температура или сразу после выздоровления.

Совет 6. Убедите ребенка никогда, ни при каких условиях не надевать чужих очков, нельзя пользоваться очками соседа по парте, даже если у него стекла с таким же количеством диоптрий.

Совет 7. Нередко попытки заставить близорукого ребенка носить очки заканчиваются провалом: он упорно снимает «ненужную» ему вещь. Если вы замечаете, что ребенок стесняется носить очки', станьте психологом: поговорите с ребенком, найдите плюсы в его новом «имидже», убедите, что они ему идут. В случае если ношение очков для ребенка по каким-то причинам неприемлемо, посоветуйтесь со специалистом и выясните возможность перехода на ношение мягких контактных линз. Однако учтите, что, во-первых, далеко не всем близоруким показаны контактные линзы, а во-вторых, линзы требуют тщательного ухода и аккуратности, в первую очередь со стороны носящего.

Совет 8. Если зрение начало восстанавливаться, не забывайте менять очки на более слабые.

Совет 9. Покупайте ребенку очки только в фирменных магазинах и только по рецепту врача. Некачественные, неподходящие к глазам ребенка очки могут свести насмарку все ваши попытки восстановить его зрение.

Совет 10. Не забывайте, что дома ребенок на какое-то время должен снимать очки и выполнять несложную работу без них. Так будут укрепляться глазные мышцы, и близорукость не станет прогрессировать.

 