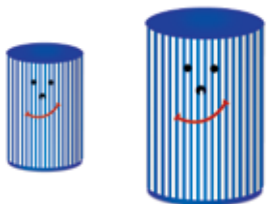


Доверьтесь специалисту

Ребенок должен воспринимать мир таким, каким он есть!



Эмметропия (норма)

Совет №3 Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте следующие упражнения.

Длительность занятий – 5 минут

1. Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5–6 раз.

2. Откинувшись на спинку стула, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5–6 раз.

3. Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5–6 раз.

4. Положите руки на пояс – повернув голову вправо, посмотрите на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5–6 раз.

5. Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторите 5–6 раз.

6. Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2–3 сек, переведите взгляд на кончик носа на 3–5 сек. Повторите 6–8 раз.

Сохраните зрение вашему ребенку

Для диагностики нарушения цветоощущения необходимо обратиться к специалисту.

Один из тестов, который предъявляется для диагностики нарушения цветоощущения, представлен ниже.

Внимательно посмотрите на картинки и проверьте себя.

Что изображено на этих картинках?



Вы должны увидеть 66, 96, 13.

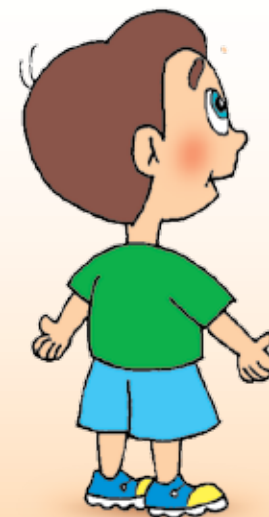
ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики»,
www.gcmp.ru
«Санкт-Петербургский медико-технический колледж»,
www.mtk.spb.ru

Заказ № 644. Тираж 50000 экз.

Дизайн и печать – типография ООО «Алина»
197101, Санкт-Петербург, Петроградская наб., 34, литер Л.

Как сохранить зрение у детей

Три простых совета



Санкт-Петербург 2011

Берегите зрение с детства

Зрительная система человека продолжает формироваться и после рождения. Поэтому необходимо соблюдать основные правила.

Совет №1 Профилактика зрительных расстройств

Суточный режим. Соблюдайте режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности.



- Рационально питайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.



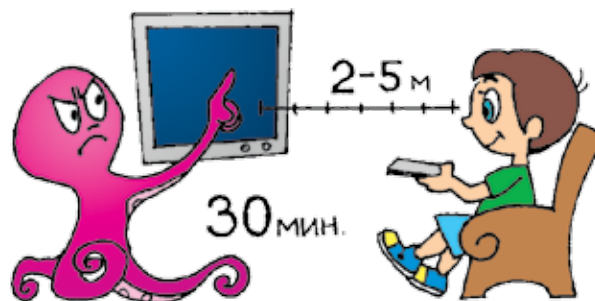
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.



- Спите в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

Зрительный режим

- Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 м.
- Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) – 30 мин.
- Продолжительность занятий в домашних условиях – от 40 минут до 1 часа.



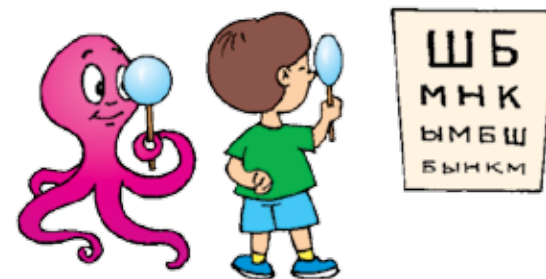
Рабочее место

- Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.
- Во время занятий держите туловище и голову прямо, плечи – расправленными.



Совет №2 Осмотр специалистов в динамике

Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.



Правильно подобранные очки – это удобно и красиво!

Нужны ли очки?

Если после исследования у вашего ребенка определили наличие миопии (близорукость), гиперметропии (дальнозоркость), астигматизма (неправильное изображение), то он видит окружающий мир таким:

