

## Как сберечь зрение детей



Школьные занятия — это серьезное испытание для зрения детей. Увы, статистика четко показывает, что с каждым годом близорукость молодеет. Уже в начальных классах у 10% детей начинает падать зрение, а к концу обучения это число возрастает до 30-50%.

А вот дальность зрения беспокоит школьников не так часто. Все дело в особенностях процесса обучения. В школе дети вынуждены чаще смотреть на объекты, расположенные вблизи: книги, тетради, альбомы. Добавьте сюда смартфоны, компьютеры и телевизоры. Поэтому близорукость встречается у детей чаще дальности зрения. Чтобы защитить здоровье школьника, нужно правильно организовать режим его дня. На повестке должны быть не только учеба, домашние уроки и отдых, но и гимнастика для глаз. Хорошо, если ребенок станет выполнять ее самостоятельно в школе и в перерывах при подготовке уроков.

Следует позаботиться, чтобы рабочий уголок школьника был удобным. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Не стоит экономить на освещении. Настольную лампу следует располагать слева для правой руки. Ее мощность должна быть не менее 60 ватт. В вечернее время нужно включать и верхнее освещение.

При чтении или письме страница должна находиться не ближе 40 см от глаз. Школьник не должен сутулиться за столом. Ни в коем случае нельзя читать лежа или во время езды в транспорте: из-за отсутствия достаточного количества света и вибрации это сильнее утомляет глаза. Проследите, чтобы ребенок привык читать и писать правильно. И, конечно, школьник должен сбалансировано питаться и быть физически активным. Многие виды спорта, где травмы головы маловероятны, а также прогулки на свежем воздухе положительно влияют на глазной аппарат. Продукты, в которых есть белок, кальций, селен и витамины А, Е, С полезны для глаз.