

Консультация для родителей

«Здоровье глаз и профилактика потери зрения»

«Глаза — зеркало души», но для ребёнка это еще и главный инструмент познания мира. Зрение не даётся раз и навсегда. Оно формируется и развивается до 18–25 лет, и то, как мы организуем детство ребёнка, напрямую влияет на то, будет ли он носить очки.

Сегодня офтальмологи бьют тревогу: близорукость (миопия) «молодеет» и встречается уже у первоклассников. Чтобы этого избежать, важна не разовая акция, а система привычек.

3 главные причины падения зрения у детей:

1. Гигантская зрительная нагрузка. Школа, гаджеты, кружки — глаза ребёнка работают без остановки и часто без права на отдых.
2. Нехватка естественного света. Для здоровья глаз жизненно необходим солнечный свет (особенно утром и днём). Зимой и в пасмурную погоду мы чаще сидим в помещениях с искусственным освещением.
3. Привычка «близкого взгляда». Когда ребёнок часами смотрит в телефон на расстоянии 20–30 см, мышца внутри глаза (цилиарная) постоянно напряжена. Она перестаёт расслабляться, и глаз «запоминает» положение для близи. Возникает ложная, а затем истинная близорукость.

Золотые правила профилактики

1. Ограничьте гаджеты по времени

- До 3 лет — никаких экранов, кроме коротких видео по инициативе взрослого (до 5 минут).
- 3–6 лет — не более 30–40 минут в день.
- 7–10 лет — не более 1–1,5 часов.
- Во время использования — «Правило 20»: каждые 20 минут работы глазами — перерыв 20 секунд, чтобы посмотреть вдаль (в окно).

2. Организуйте правильное рабочее место

- Свет должен падать слева (для правой). Настольная лампа обязательна даже при верхнем свете.
- Расстояние от глаз до книги/тетради: 30–35 см (примерно длина локтя от плеча до кулака).
- Экран телефона или планшета держать не ближе 40 см.

3. Больше гуляйте! Это главный рецепт

- Детям нужно гулять не менее 2 часов в день (желательно в светлое время).
- На улице глаза отдыхают: они смотрят вдаль, переводят взгляд с ветки на облако, бегают за мячом. Учёные доказали: 2 часа дневной прогулки снижают риск развития близорукости на 50 %.

4. Включите в рацион «витамины для глаз»

- Витамин А (морковь, тыква, желток, печень) — отвечает за сумеречное зрение.
- Лютеин (шпинат, капуста брокколи, зелёный горошек) — защищает сетчатку.
- Черника и смородина (антоцианы) — улучшают кровоснабжение сетчатки.
- Омега-3 (жирная рыба) — нужна для оболочки глаза.

5. Играйте в полезные игры

- Настольный теннис, бадминтон, мяч, кегли — мяч быстро движется, и глазные мышцы тренируются, меняя фокус.
- Батут, качели — тренируют вестибулярный аппарат и синхронизацию глаза с телом.
- Лего, пазлы, мозаика — полезны для мелкой моторики, но помните про перерывы!

6. Не пренебрегайте осмотрами у офтальмолога

- График: в 1 месяц, 6 месяцев, 1 год, 3 года, перед школой (6–7 лет), далее — ежегодно.
- Даже если ребёнок ни на что не жалуется. Снижение зрения на одном глазу часто незаметно, но приводит к развитию «ленивого глаза» (амблиопии).

«Красные флаги» — срочно к врачу!

Запишитесь к офтальмологу вне плана, если ребёнок:

- Щурится, когда смотрит вдаль.
- Наклоняет голову или прикрывает один глаз, рассматривая картинку.
- Жалуется на головную боль после уроков или чтения.

- Трёт глаза до покраснения.
- Держит книгу ближе 20 см.

Что нельзя делать категорически?

1. Ставить телефон или планшет ребёнку в кровать. Близкий экран в темноте — удар по сетчатке.
2. Заставлять читать и писать при плохом свете.
3. Сажать ребёнка за уроки сразу после школы без прогулки.
4. Игнорировать очки, если врач их назначил (ребёнок не «перерастёт» близорукость, он просто привыкнет видеть плохо).

Здоровые глаза у ребёнка — это чаще вопрос родительской дисциплины, чем генетики.

Убрать телефон за ужином, выключить мультфильм и вытолкать на улицу — сложно. Но это даст вашему ребёнку возможность в 15 лет не думать о контактных линзах, а в 25 — не бояться отслойки сетчатки.

(Консультация носит рекомендательный характер. При появлении симптомов обязательно проконсультируйтесь с врачом-офтальмологом).

***Уважаемые родители, при вашей поддержке
наша работа будет более эффективной!***