









**Предлагаем Вашему вниманию  
свод правил и рекомендаций  
по охране зрения Вашего ребенка.**

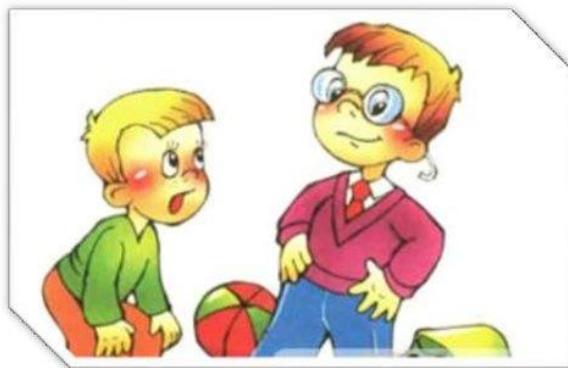


Соблюдайте предписания, которые были назначены лечащим врачом вашего ребенка.

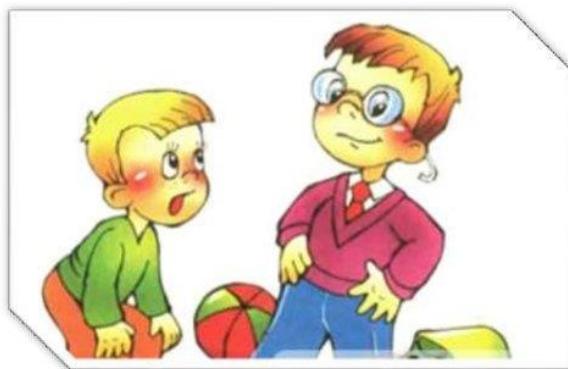


Если ребенку назначили очки, приобретите их как можно быстрее и приучайте ребенка пользоваться ими.

Очки, даже солнцезащитные, может назначить только врач.



Не забывайте очки дома.  
Не опаздывайте в детский сад и старайтесь  
систематически посещать его, так как лечение и  
коррекция зрения проводиться медицинскими и  
педагогическими работниками детского сада в течении  
всего учебного года.



Не забывайте очки дома.  
Не опаздывайте в детский сад и старайтесь  
систематически посещать его, так как лечение и  
коррекция зрения проводиться медицинскими и  
педагогическими работниками детского сада в течении  
всего учебного года.

Учите соблюдать гигиену ношения очков:

- ✓ мыть руки перед контактами с очками;
- ✓ обрабатывать специальным раствором (или просто водой с мылом) по мере загрязнения, а лучше каждый вечер.



Важное значение для охраны зрения детей  
имеет правильная  
**организация занятий в домашних условиях.**

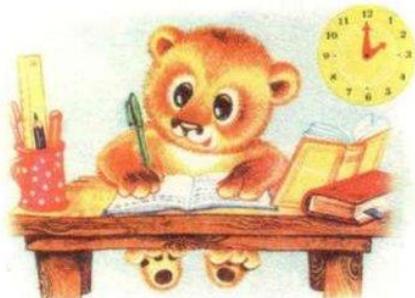


Дома дети особенно любят рисовать, лепить, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Поэтому родителям надо следить за характером деятельности ребенка дома.



**Для охраны зрения детей** весьма важен вопрос о дополнительном включении искусственного освещения к естественному. Исследования показывают, что смешанное освещение безвредно. Надо лишь заботиться о том, чтобы при смешанном освещении не ощущалось два совершенно раздельных световых потока.

**Важно** своевременно переключить детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько упражнений для снятия зрительного напряжения.



**Для охраны зрения важен режим дня в целом.**

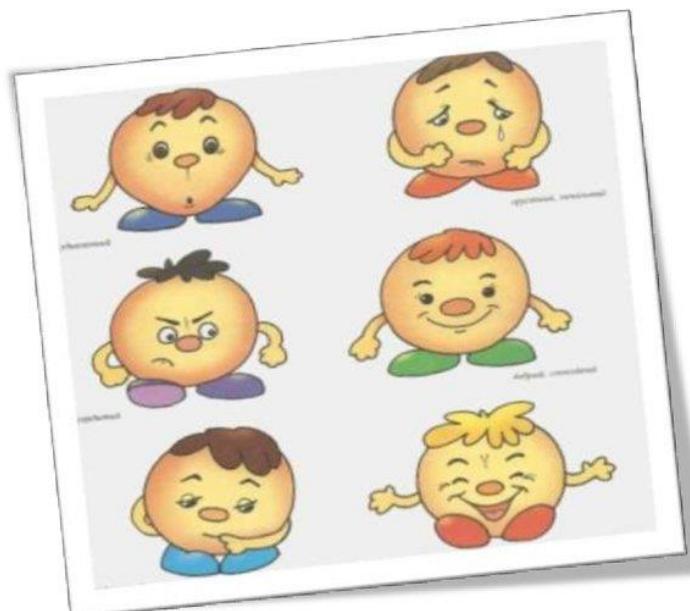
- ✓ правильное чередование в течение дня разных видов деятельности, бодрствования и отдыха;
- ✓ достаточная двигательная активность;
- ✓ максимальное пребывание на воздухе;
- ✓ своевременное и рациональное питание;
- ✓ систематическое закаливание.

Вот комплекс необходимых условий, который будет способствовать хорошему самочувствию ребенка, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно влияет на процессы роста и развитие как отдельных функций организма, в том числе зрительных, так и всего организма.



**Следите за настроением ребенка, его самочувствием.**

Оказывается чем выше напряжение (ребенок нервничает, плачет, капризничает), тем сложнее мозгу переработать поступающую информацию с сетчатки глаза.



Питание ребенка должно быть сбалансированным и полноценным, чтобы обеспечить зрение всеми необходимыми веществами и микроэлементами.



Особенно полезно если в рацион ребенка будет включена морковь с растительным маслом или со сметаной (витамин А), зелень, курага, изюм, апельсин, картофель (зрение просто необходимо подпитывать калием).

Надеемся, что наши рекомендации по охране зрения помогут Вам.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



