**Памятка для родителей**

**"Как выбрать ребенку очки и правильно за ними ухаживать?"**

Очковая оправа должна быть удобной, не давить на уши, переносицу устойчиво обеспечивать правильное положение стекол перед глазами.

Следует особенно внимательно отнестись к ребенку, надевшему  очки впервые. Зрение через стекла имеет некоторые особенности оправа слегка ограничивает поле зрения, предметы, наблюдаемые сквозь линзы, могут казаться движущимися или смещенными относительно своего истинного положения. Ребенок быстро привыкает к очкам. Но, если после двух недель пользования чувство дискомфорта не исчезло и ребенок отказывается носить очки, необходимо срочно обратиться к врачу-офтальмологу.

С очками нужно обращаться бережно. Нельзя класть их на стол выпуклой частью стекол вниз, так как при этом поверхность линз повреждается. Протирать стекла лучше всего замшевой или фланелевой салфеткой. При сильном загрязнении их следует вымыть теплой водой с мылом и насухо вытереть.

Дети с близорукостью должны постоянно находиться на диспансерном учете у окулиста. Один — два раза в год они подлежат осмотру в глазном кабинете.

Ребенок должен понимать, как правильно их носить и как обращаться с ними, чтобы они дольше прослужили и исправно выполняли свою главную задачу — делать зрение ясным и четким.

**Как правильно носить очки**

Во-первых, важнее всего добиться, чтобы ребенок их… носил! Ведь дети нередко опасаются, что это приобретение сделает их объектами насмешек в школе, хотя в наше время за это уже почти не дразнят.

Заставлять бесполезно: все равно очки отправятся в карман, когда вас не будет рядом, и ребенок будет продолжать щуриться и портить зрение.

Однако рано расслабляться, если ребенок согласился надеть очки — важно, чтобы он правильно их носил. Например, если он привыкнет носить их на кончике носа, тогда даже от лучшей оптики не будет никакого толка. Объясните, что это может еще больше испортить зрение, к тому же так обновку легко уронить.

Не стоит и носить очки сверху на голове, хотя ребенку это может показаться «модно» и «круто». В таком положении заушники могут деформироваться, а посадка очков — искривиться. Тогда симметричное расположение линз нарушится, и глаза станут быстрее уставать.

Чтобы эта проблема уж точно не возникла, проследите, чтобы ребенок не вешал очки за дужку на одежду, а снимал и надевал их только двумя руками.

 **Как ухаживать за очками**

Чтобы вам не пришлось покупать ребенку новые очки каждые пару месяцев, научите его правильно за ними ухаживать. В особенности за линзами, ведь загрязнения и потертости на них повышают утомляемость глаз и снижают четкость зрения.

Впрочем, такие проблемы почти не будут возникать, если выбрать качественные линзы с современным покрытием. Ребенку будет сложнее их поцарапать, и он сможет одним движением удалять грязь, капли воды и следы от пальцев. Но не повредят и дополнительные меры предосторожности.

А если их нужно отложить только на время, класть их надо только линзами вверх. Дело в том, что даже линза с упрочняющим слоем может покрыться мельчайшими царапинами, если она будет часто соприкасаться с жесткими поверхностями.

Чтобы ребенок охотнее пользовался чехлом, подберите модель с интересным дизайном. Тогда очки точно не останутся без «крыши над головой».

Не забудьте рассказать ребенку, что очкам вредно находиться рядом с нагревательными приборами. От этого защитные покрытия линз могут повредиться, и тогда очки придут в негодность.