**Консультация для родителей «Как помочь ребёнку сохранить зрение»**

Коварство миопии в том, что ее симптомы поначалу могут не вызывать у ребенка серьезного беспокойства. «Ребенок не жалуется на зрение, разве нам нужно идти к врачу?» – спрашивают многие родители. Ответ однозначный – да! Нарушения, которые могут ускользнуть от внимания взрослых и даже самих детей, благодаря специальному обследованию выявит офтальмолог. Чем раньше ему удастся обнаружить заболевание, тем проще будет замедлить его развитие (если речь идет о близорукости, то в медицине это называется «контроль миопии»). И напротив, если пустить миопию на самотек, то в будущем она может привести к появлению серьезных осложнений зрения. Миопия считается одной из пяти главных причин необратимой слепоты, занимая в этом списке третье место.

Согласно рекомендации Минздрава РФ, врача-офтальмолога с профилактической целью нужно посещать один раз в год. Выработать эту привычку гораздо проще, чем кажется, поскольку поход к этому доктору обычно не вызывает стресса ни у детей, ни у их родителей. А чтобы ребенок не воспринимал такие визиты как прихоть взрослых, родители могут проверяться вместе с ним. Прекрасная, а главное, очень полезная семейная традиция!

**Если диагноз «миопия» все же поставлен – приобретите очки со специальными линзами**

Существует распространенное мнение, что для контроля миопии подойдут любые очки. К сожалению, это не так. Поясняет Евгения Шекунова:

«Близорукий глаз имеет не идеальную сферическую форму, а немного вытянут по передне-задней оси, то есть фактически представляет собой эллипсоид. В связи с этим возникает ситуация, когда в центре сетчатки изображение кажется четким и сфокусированным, а на периферии находится не в фокусе. Обычные очковые линзы не учитывают это расхождение – их оптическая сила по всей поверхности одинакова. Они могут лишь обеспечить ребенку высокое качество зрения, но не решают проблему близорукости. Для этого нужны особые линзы, разработанные специально для контроля миопии».

**Делайте гимнастику для глаз**

Зарядка для глаз назначается всем детям с миопией, а также может быть рекомендована детям без миопии для профилактики. Она позволяет снять напряжение глазных мышц и активировать кровоток. Существует несколько комплексов упражнений. Важно, чтобы все упражнения выполнялись максимально плавно и бережно, без резких движений глазами. Советуем родителям не действовать методом принуждения, а превратить гимнастику в приятную и интересную игру:

* Попросите ребенка представить бабочку, которая машет своими крыльями, и предложите поморгать глазами в такт.
* Сядьте напротив ребенка, взяв в руки его любимую игрушку. Попросите его следить за вашими движениями, а затем начните двигать игрушку в разные стороны – влево и вправо, вниз и вверх. Следить можно только глазами – не поворачивая голову.
* Попросите ребенка представить часы с большим циферблатом и проследить за тем, как движется по нему воображаемая стрелка. Наблюдайте за поворотами глаз и

озвучивайте цифры, которые в этот момент «видит» ребенок.

* Предложите ребенку посмотреть на нос и вообразить, что он растет в длину, как у Буратино.

Считается, что полезная привычка может сформироваться за 30 дней. Если вам удастся поддерживать интерес все это время (в том числе с помощью поощрений за правильно выполненные упражнения), ребенок постепенно привыкнет и начнет делать гимнастику самостоятельно. Вам останется лишь время от времени контролировать, чтобы он не забросил занятия.

**Правильно организуйте распорядок дня**

Ваша задача – по возможности ограничить зрительные нагрузки или хотя бы сделать так, чтобы между ними был перерыв. Вот несколько действенных способов:

Установите график использования ПК и гаджетов. За основу, например, можно взять рекомендацию Роспотребнадзора, согласно которой учащимся 1-2 классов можно непрерывно использовать компьютер на уроках не более 20 минут, школьникам 3-4 классов – не более 25 минут, учащимся 5-6 классов – не более 30 минут, учащимся 7-11 классов – 35 минут. Отметим, что речь идет именно о непрерывной работе с монитором, а не об общем количестве «экранного времени» в день. Однако его тоже нужно ограничивать – перекладывание на компьютер роли воспитателя детей чревато не только проблемами со зрением, но и другими последствиями, которых многие родители хотели бы избежать.

Делайте перерывы в занятиях, желательно – каждые 20 минут. Во время отдыха нельзя играть в компьютерные игры, пользоваться смартфоном, смотреть телевизор, читать и заниматься всем, что может вызвать напряжение глаз. В среднем, для ребенка 6 лет, общее количество работы вблизи не должно превышать 2,5 часа.

Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе днем, играя в активные виды или занимаясь спортом не менее 2,5 часов. При этом следует избегать травматичных видов спорта.

**Добавьте витаминов в детский рацион**

Такую рекомендацию может дать любой врач, не только офтальмолог. Тем не менее, если вы нацелены именно на борьбу с детской миопией, то ваш выбор – говядина, мясо кролика, кефир, творог, отварная рыба, а также ягоды (клюква, брусника, черника) и зелень (укроп, петрушка).

Отдельно следует сказать несколько слов о продуктах с высоким содержанием витамина А, который необходим для поддержания здоровья глаз. Среди них довольно часто выделяют морковь, богатую бета-каротином и действительно полезную для зрения. Однако это вовсе не означает, что если добавить в рацион больше моркови, зрение улучшится.  Кстати, мы также получаем витамин А из множества источников: шпината и другой листовой зелени, оранжевых овощей и фруктов (например, тыквы, батата и абрикосов), а также из молочных продуктов, печени, жирной рыбы.

Уверены, что вам будут вам полезны эти простые советы для сохранения здоровья глаз!