

## Резкое ухудшение зрения у детей: причины и профилактика

- ✓ Почему ребенок вдруг стал хуже видеть?
- ✓ Что делать, если зрение падает?
- ✓ Как сохранить зрение ребенка?



Снижение остроты зрения у детей и подростков, стало серьезной проблемой в наше время. В настоящее время очень актуальна профилактика нарушения зрения у школьников. Проблемы со зрением напрямую влияют на школьную успеваемость.

К факторам риска снижения зрения у детей относятся:

- длительное нахождение у домашних приборов: компьютера, планшета, мобильного телефона;
- «отдых» у телевизора;
- чрезмерное напряжение зрительного аппарата (большое количество уроков);
- не соблюдение режима дня (сочетание активных занятий и отдыха);
- недостаток подвижных игр, прогулок на свежем воздухе;
- замена солнечного света искусственным (особенно в зимний период);
- плохое освещение (избыток света или темнота);
- неправильная осанка (сдавливаются сосуды, питающие мозг, что может тоже привести к нарушению зрения);
- несбалансированное питание (в пище должны быть необходимые витамины и минералы);
- стресс;
- наследственность.

Чтобы снизить нагрузку на органы зрения, рекомендуется выполнять специальную гимнастику. Делать ее следует каждые 30–45 минут при чтении, письме, просмотре телевизора или использовании компьютера.

Три минуты глазной зарядки в день помогут «натренировать» глазные мышцы. Подросткам, часами просиживающими за компьютером, такая тренировка необходима в первую очередь. С помощью мини-зарядки они могут даже улучшить качество зрения. А у тех, кто постарше, регулярное выполнение «глазного комплекса» поможет притормозить прогрессирующую близорукость и быстро снять усталость.